



# Bajik+Bijak =Bahagia

CHUANG

Bajik+Bijak=Bahagia

CHUANG



# BAJIK+BIJAK = BAHAGIA

EHIPASSIKO

COLLECTION

[www.ehipassiko.net](http://www.ehipassiko.net)

oleh:

Chuang

## Daftar Isi

1. Bebek	3
2. Futsal	4
3. Senyummu	6
4. Dua Sisi	6
5. Jalan Menuju Pencerahan	7
6. Kata Kunci	8
7. "Dhammadent" dengan sistem anti hati berlubang	9
8. Kaya	9
9. Numismatik	10
10. Sepeda	13
11. Peluru Kendali Cerdas	14
12. Setetes demi Setetes	14
13. Warisan Tak Ternilai	15
14. Gajah di Pelupuk Mata	16
15. Kebahagiaan Itu	17
16. Belajar Mengasihi dari Induk Ayam	17
17. Tangan di Atas, Tangan di Bawah	18
18. Pada Hari Minggu	20
19. Yang Penting Ikhlas...	20
20. Warren Buffet dan Kesahajaan	21
21. Masalah	23
22. Pak Ogah	23
23. Saudara	25
24. Kakek dan Keranjang	26
25. Terbang	27
26. Bajik+Bijak=Bahagia	28
27. Pahlawan	29
28. Bunga Kenanga	30
29. Bentang Langit	31
30. Sehat Itu Murah	31
31. Kadang, Cinta Ada di Kakimu	33

32. Amarah	34
33. Kisah Paul si Gurita Peramal	35
34. Tangan Buddha	36
35. Cerita Meditasi	37
36. Mengasihi Sang Guru	38
37. Daun Singsapa	39
38. Guru Karma	40
39. Syukur Sejati	41
40. Ibu	42
41. Tak Ada yang Layak untuk dilekati	43
Profil Penulis	44

## Bebek

Tiap kali datang ke rumah, keponakan perempuan bungsu saya senang minta saya menggambarkan sesuatu untuknya. Dan sesuatu itu seringkali adalah **bebek**.

Awal-awal dia meminta “bebek ku..bebek ku...”, saya langsung menuruti permintaannya. Tapi setelah sekian lama, setiap kalinya selalu hanya bebek yang diminta. Saya bilang banyak binatang lain yang juga bisa digambar seperti **babi, anjing, kuda, kucing** dan seterusnya. Tapi jawaban si kecil selalu “bebek ku..bebek ku...” Apa boleh buat, sambil duduk di pangkuan saya, begitulah **sang ratu** telah memerintahkan. Dan setiap perintahnya adalah wajib hukumnya. Kalau tidak,...awas!

Meskipun sedikit dongkol, dan juga bosan karena selalu menggambar si bebek, saya menemukan satu hal menarik, yang sebenarnya bukanlah hal baru dan sudah saya ketahui sebelumnya tetapi baru saya sadari kebenarannya: saya jadi mahir menggambar bebek. Itulah konsekuensi dari seringnya menggambar bebek. Seperti kata pepatah dalam Bahasa Inggris, *practice makes perfect*. Latihan yang berulang-ulang membuat kita semakin mahir, semakin jago. Tanpa sadar, sang ratu cilik si “**bebek-minded**” itu telah “memaksa” saya untuk terus belajar menggambar bebek sehingga pada hari ini, jika ada yang meminta saya menggambar bebek, dengan bangga dan *narsis mode:On* saya persembahkan seekor bebek seperti ini:

Tentu saja, kebenaran tentang efek pengulangan ini tidak hanya dapat diterapkan dalam hal meraih tujuan untuk menjadi **pakar menggambar bebek** kelas dunia. Apa pun yang **kerap** dilakukan akan **mengeras** menjadi suatu **kebiasaan**. Apa pun yang telah menjadi kebiasaan akan **mudah dilakukan**, dan karena mudah, kita menjadi **lebih mahir** daripada sebelumnya.

Mari ambil **meditasi** sebagai contoh.

Pada awalnya, saat kita **belum terbiasa** bermeditasi, praktik yang berjasa ini terasa **sangat berat**. Untuk duduk 5 menit menghadapi si “**monyet edan**” dalam kepala saja terasa sudah sangat melelahkan. Tapi jika kita berusaha **bersabar** (ingat: kesabaran adalah cara latihan yang tertinggi-Buddha), **terus maju pantang mundur, disiplin dan terus mengulang-ulang**, lagi dan lagi melakukannya dengan teguh, maka pada hari-hari selanjutnya **cepat atau lambat** meditasi kita menjadi semakin mudah. Si “**monyet**” tidak lagi terlalu edan. Bahkan pada saat-saat tertentu si “**monyet**” dapat bersikap **sangat jinak dan bersahabat**, membuat kita mengalami satu pengalaman yang sangat menarik.

Tidak percaya? Buktikan saja sendiri!

200910

NB: Kadang, si ratu cilik bosan juga minta gambar di atas media kertas. Bila kebetulan dia melihat saya sedang memakai laptop, dia akan meminta saya meluncurkan aplikasi *Paint* lalu, karena medianya lebih canggih maka permintaannya pun lebih “wah”: bukan bebek sembarang bebek, tapi **superbebek!**



## Futsal

Akhirnya, setelah sekian lama tidak pernah lagi, tepat ketika saudara-saudara kita yang Muslim sedang berlebaran kami—saya dan para keponakan berikut teman-temannya—bermain **sepakbola**.

Dulu, pada masa yang sudah cukup *jadoel*, saya sering bermain sepakbola bersama saudara-saudara dan sepupu di **lapangan pinggir pantai** dekat rumah. Tanpa alas kaki, di atas matahari menyorot tajam di bawah pasir-pasir

**menggigiti** kaki-kaki telanjang kami. Maka, tak heran kami berkulit gosong dengan kaki-kaki yang tak jarang penuh luka goresan.

Tapi kini keadaan sungguh berbeda. Lapangan itu tinggal kenangan karena di atas tanahnya akan di bangun hotel. Nasibnya tidaklah unik, terutama di negara kita di mana **setiap tanah kosong** di perkotaan selalu **menggoda “selera” membangun** para pejabat+kapitalis untuk menggusurnya atas nama “pembangunan ekonomi”.

Sebagai akibat, **anak-anak gaul** masa kini jarang menemukan lapangan terbuka untuk bermain sepakbola. Lapangan dalam ruangan dengan permainan yang disebut **futsal** adalah pilihan praktis dan nyaman: tidak panas, tidak perlu gosong oleh sinar matahari, dan kaki pun tak perlu harus lecet namun tetap bisa bersenang-senang. Tapi tentu saja, **tidak ada makan siang yang gratis**, he-he-he...selalu ada harga untuk kenyamanan seperti itu.

*Ngomong-ngomong*, setelah mencoba lagi, bermain sepakbola ternyata tidak semudah yang saya bayangkan sebelumnya. Meskipun kini memakai sepatu, sekadar menendang bola saja seperti menendang **sebongkah batu** seberat 100 kg. Apalagi untuk bisa menendang dengan tepat ke arah yang ingin dituju. Tambah pula harus berlari kian kemari, sebentar saja napas sudah *ngos-ngosan* dan peluh bercucuran. Masih untung ada **atap** yang menepis total sinar matahari.

Barangkali usia yang semakin **menua** membuat bermain sepakbola tidak semudah seperti waktu kecil dulu? Ah, rasanya saya masih belum tua-tua amat, he-he-he. Atau mungkin terlalu terbiasa dengan aktivitas keseharian yang lebih banyak duduk di depan laptop atau membaca buku, jarang bergerak dan lebih sering menggunakan mouse atau kendaraan untuk **berselancar** (yang pertama untuk berselancar di dunia maya dan yang kedua di dunia nyata)? Nah, ini dia **biang keladinya**, he-he-he...

Tapi apa pun, pengalaman itu membuat saya malu hati sekaligus **salut** kepada para pemain sepakbola profesional. Karena selama ini, saat menonton pertandingan bola di televisi, sebagai penonton terkadang saya merasa kesal dan tertawa penuh “hinaan” tatkala seorang pemain gagal menendang bola atau terlihat begitu bodohnya seperti tak tahu di mana letak gawang musuhnya:

Wahai penonton yang sok pintar, bermain dan menendang bola tidaklah semudah yang terlihat dari pinggir lapangan atau sofa empuk ruang keluarga! Cobalah sendiri, Anda akan tahu bagaimana rasanya dan bagaimana susahanya!

Kadang dalam keseharian kita juga berperilaku seperti penonton bola. Kita melihat masalah-masalah yang dihadapi **orang lain** sebagai tampak mudah dan sederhana dan seharusnya tak perlu dipusingkan. Namun saat masalah yang sama itu menimpa diri kita, kita baru merasakan seperti apa rasanya.

Seseorang yang belum pernah jatuh tak akan dapat benar-benar memahami **seperti apa sakitnya jatuh itu**. Tapi di sisi lain, tentu saja, tidaklah perlu mengalami patah kaki sekadar untuk tahu bagaimana rasanya kaki yang patah, bukan? Karena kita tetap bisa berempati dengan melatih **kepekaan hati** kita:

**melihat** dan **mendengar** melalui indra-indra kita, lalu meresapkannya ke dalam hati, mengolah di sana dengan menambahkan “bumbu-bumbu” ketulusan, kepedulian, dan kasih sayang sebagai sesama **pejalan sangsara**.

220910

### **Senyummu**

barangkali senyummu  
bukan yang terindah punya  
tetapi bila itu terbit  
di wajahmu  
sungguh mati!  
mekar hatiku karenanya

240801

### **Dua Sisi**

Seorang pria datang ke toko saya untuk membeli senar gitar. Satu bungkus senar gitar paling murah berkualitas rendah harganya hanya Rp 1.500, dan pria ini cuma membeli satu bungkus saja, dan itu pun dengan memakai uang nominal yang tidak pas bandrol sehingga saya mesti sedikit bersusah payah mencari uang kecil pengembaliannya. Ditambah dengan suasana hati yang sedari pagi agak murung, tak terhindarkan munculnya celutukan dalam hati, “Sialan, belanja cuma segini, uangnya gak pas lagi!” Untungnya, perasaan negatif itu bisa segera saya sadari sehingga ketika akhirnya saya menemukan uang kecil pengembaliannya, saya bisa menyerahkan kepada pria itu dengan ramah dan santun, tidak lagi tersisa tanda-tanda kejengkelan yang sempat melintas.

Kejadian tersebut menyadarkan saya bahwa, kita sering lupa atau pura-pura lupa dalam keseharian hidup kita seharusnya tidak hanya memandang dari sisi kita sendiri. Bagi saya, uang sejumlah Rp 1.500 bisa jadi tidak cukup bernilai, tetapi bagaimana dengan pria itu? Besar kemungkinan baginya uang sejumlah itu cukup berharga sehingga dia hanya mampu membeli sebungkus senar gitar, bukan satu set seperti harapan saya (maklum: pedagang).

Bagi kebanyakan kita, pernahkah terpikir betapa uang sejumlah **300 rupiah** sangat berarti bagi seorang **petani garam**, jumlah yang hanya cukup untuk membayar pengiriman 2 kali SMS, nominal yang bahkan tidak cukup untuk membayar ongkos parkir sepeda motor kita? Untuk seorang petani garam, Rp 300 adalah nilai dari **1 kg garam** yang dihasilkannya setelah **bekerja keras banting tulang** di bawah sorotan terik sinar mentari, dan itu dalam arti yang sebenarnya!

Saat melihat iklan jasa mengatasi **kebotakan** atau masalah rambut lainnya, saya kadang merasa heran: kok urusan beginian saja perlu diseriuseri, sih! Saya lupa, dari **sisi saya** yang tak pernah mengalami apa itu rambut rontok, apa itu kebotakan, kerisauan sebagian orang akan rambutnya yang menipis atau botak tampak sebagai **sesuatu yang sepele benar**.

Ketika keponakan datang menyela kesibukan saya untuk meminta sesuatu atau lainnya, meskipun terkadang merasa jengkel, saya menuruti permintaannya (kadang-kadang sih tidak, hehe..). **Bagi saya, itu sesuatu yang sungguh remeh** karena seringnya mereka hanya minta dibikinkan gambar favoritnya (minta pesawat terbang, minta bebek, minta ikan hiu), atau mengajak bermain kartu (main cangkul, main empat satu, main kwartet), atau bahkan hanya minta didengarkan ceritanya (aku tadi di sekolah diganggu teman, aku punya mainan baru, aku baru dibeliin sandal baru, Shu-shu/sanfu—panggilan untuk saya—mau gak nginap dirumahku besok?). Tapi **bagi mereka, itu sangat penting dan berharga.**

Dalam keseharian hidup, **untuk mampu lebih mengerti dan berempati**, saya mesti sering-sering **melihat kehidupan dari sisi yang lainnya**, tidak melulu hanya memandang hidup melalui sisi saya. Dan semoga saya selalu ingat pelajaran itu.

020909

### **Jalan Menuju Pencerahan**

Jalan panjang menuju pencerahan dimulai dari langkah-langkah **awal** yang **sederhana dan remeh. Permudahlah kehidupan** bagi setiap orang, dan jika tidak mampu membantu, setidaknya kita **tidak menghambat kebahagiaan mereka.** Jangan melakukan sesuatu yang kita tidak ingin orang lain perlakukan kepada kita. Terasa sederhana, tetapi tidak selalu berarti mudah dilaksanakan.

Raih kesempatan untuk **berbuat baik setiap hari.** Selain menjalankan aturan **moralitas** (sila), **berdana** adalah salah satu perbuatan baik yang paling umum dan akrab dengan kehidupan sehari-hari, dan adalah semangat utama dari setiap kebajikan. Pandanglah dana sebagai kesempatan untuk **berlatih mengikis kemelekatan.** Sebagian orang gagal memanfaatkan kesempatan baik ini karena berpikir bahwa hanya mereka yang kaya materilah yang mampu berdana atau punya kesempatan besar untuk berdana. Dana bukanlah semata-mata soal materi, dana punya banyak bentuk dan bahkan yang tertinggi dari semuanya tidak dalam bentuk materi. Setiap orang **berhak** dan punya kesempatan yang sama besarnya untuk berdana.

Cobalah untuk bertekun dalam **meditasi.** Sebab, bila dilakukan dengan benar dan sungguh-sungguh, meditasi dapat membantu membentuk karakter yang lebih **baik dan bijaksana**, mempertajam kesadaran kita, dan memperdalam pengertian kita akan ajaran-ajaran **Buddha.**

Dan berlatih meditasi itu seperti kita **menanam pohon.** Tugas kita adalah menanam dan memeliharanya, untuk memberikan kondisi-kondisi yang baik supaya pohon itu dapat terus tumbuh berkembang. Ini memerlukan **kesabaran, ketekunan dan keberlanjutan.** Seseorang yang tak sabar dan tak secara kontinyu berlatih meditasi ibaratnya—sebagaimana dikatakan oleh **Ajahn Chah**—seperti orang yang menanam bibit pohon di sini, lalu mencabutnya dan kemudian menanam di sana, untuk selanjutnya

mencabut lagi dan menanam di tempat lain. Sang pohon tak berkesempatan tumbuh, malahan dia akan mati.

Setiap langkah pertama **selalu berat**, tetapi seiring dengan waktu yang berlalu, melalui proses **pembiasaan** kita akan membentuk **pola-pola yang mulia dan bijak**. Setelah terbiasa berdana kita akan melakukannya dengan begitu **mudah** dan **spontan**. Bila meditasi telah menjadi sebuah hobi, suatu kebutuhan, kita akan dengan senang hati menyambut kehadirannya setiap hari. Tatkala latihan kebajikan dan pengembangan kebajikan telah menjadi pola-pola yang **mantap menetap**, berbahagialah! Karena itu berarti kita telah menyemaikan bibit-bibit **pencerahan** yang kelak berbuah, **cepat atau lambat tapi pasti**.

241006

### **Kata Kunci**

Dari kisah kehidupan Buddha, kita tahu Beliau punya satu **kebiasaan yang luar biasa**: pada setiap subuh hari, setelah bangun dari tidur yang sangat singkat, Buddha bermeditasi untuk memindai seisi dunia. Bagaikan radar dahsyat, Beliau mengindra untuk mencaritahu adakah makhluk-makhluk yang hanya memiliki **sedikit debu di matanya**, yang berpotensi untuk mencapai pencerahan dalam hidup ini?

Tak sedikit kisah dalam kitab suci bercerita tentang makhluk-makhluk ini, tentang bagaimana lalu Buddha bertemu dengan mereka dan memberitahukan tentang sedikit debu di mata mereka. Jalan ceritanya hampir selalu sama, dan akhirnya pun selalu bahagia. Hanya saja, terkadang Buddha menunggu kedatangan mereka, tetapi di lain waktu Beliau-lah yang mendatangi di mana pun para makhluk itu tinggal.

Apa yang kita lihat dari sudut pandang kita, bahwa ketika Buddha menunjukkan, melalui sebuah pembabaran Dhamma yang kadang ringkas kadang cukup panjang pada suatu tema tertentu, setiap dari para makhluk itu dengan **begitu luar biasanya langsung tercerahkan**? Kita takjub! Dan di relung terdalam hati, kita mungkin merasa "iri": **betapa beruntungnya mereka!**

Bagaimana bisa hanya dengan mendengarkan suatu pembabaran dari Buddha lantas, seperti **bim salabim**, tercerahkan? Mengapa kita yang saban minggu dan sudah beratus-ratus kali mendengarkan pembabaran Dhamma, atau membaca setumpuk tinggi buku-buku Dhamma, atau bahkan berlatih tekun bertahun-tahun dalam mengembangkan kebajikan dan kebijaksanaan, hingga detik ini, masih belum tercerahkan juga?

Selain karena keluarbiasaan Buddha dalam menyampaikan Dhamma, bahwa betapa Buddha mampu membuat setiap pembabaran-Nya di dengar oleh setiap audien-Nya sebagai semata-mata ditujukan hanya untuk setiap diri mereka sendiri, Buddha pun tahu apa tema yang paling tepat untuk disampaikan kepada para makhluk itu. **Beliau tahu kata kuncinya**, Beliau sangat tahu aspek



Dhamma yang manakah yang telah para makhluk itu latih dan renungkan berulang-ulang kali dalam kehidupan-kehidupan lampau mereka yang tak terkira. Mereka telah **menimbun satu potensi pencerahan** yang luar biasa, siap meledak dengan hanya dipicu oleh satu **kata kunci yang tepat**, pada **saat yang tepat**, dan oleh **makhluk hebat yang tepat**.

Kini di sini, kita bisa bercermin dari kisah-kisah itu. Dhamma sangat luas dan mendalam. Kita tak harus mengambil dan memahami semua bagiannya sekaligus. Seperti perumpamaan tentang air laut: bila Dhamma adalah air laut, Dhamma akan memiliki **rasa yang sama** tak peduli di bagian mana dari laut itu kita cicipi airnya.

Maka, misalnya, kita bisa mengambil aspek perenungan tentang kematian sebagai latihan kita, tema yang akan kita bentuk menjadi **kata kunci kita**. Atau kita dapat melatih perenungan dalam sifat-sifat mulia Buddha, keagungan Dhamma, atau teladan dari para suciwan sebagai latihan kita yang kita lakukan berulang-ulang **tanpa kenal lelah dan bosan**. Dan pada saatnya nanti, jika kita masih belum tercerahkan juga, kita pasti akan ditemukan oleh seorang makhluk hebat yang mampu memindai potensi kita dan mengetahui kata kunci yang pas untuk membuka pintu hati kita, **untuk membebaslepaskan punai pencerahan kita**.

Merdeka!

180607

### **"Dhammadent" dengan sistem anti hati berlubang**

jika kita selalu mencegah  
lubang di gigi kita  
dengan senantiasa membersihkannya  
mengapa tidak cegah pula  
lubang di hati kita  
dengan senantiasa menyucikannya

070300

### **Kaya**

Kita hidup di masa ketika orang-orang sangat tertarik pada segala sesuatu yang menyangkut **kekayaan**. Kehidupan modern terutamanya didominasi dan digerakkan oleh semangat **pengejaran materi**, dengan cara-cara yang pantas maupun tak pantas. Dalam taraf tertentu, kebanyakan dari kita tampaknya sudah mulai dininabobokan oleh **janji-janji surga materialisme**, bahwa kepemilikan harta benda adalah sumber kebahagiaan yang dapat dipercaya dan diandalkan di dunia ini.

Menjadi kaya bukanlah sesuatu yang **seketika baik maupun buruk**. Di tangan yang bijak, kekayaan dapat membawa **kemuliaan** bukan hanya untuk dirinya sendiri, melainkan untuk yang lainnya juga. Sebaliknya, ia bisa menjadi

bencana tak terkira dan pertunjukkan **kesombongan, keangkuhan, kebodohan dan peninggian ego** di tangan mereka yang gelap batin.

Tapi satu hal sudah jelas: baik kekayaan itu berada di tangan yang bijak ataupun yang gelap batin, kekayaan **tidak pernah** menjadi sumber kebahagiaan sejati. Jika tidak begitu, mengapa seorang pangeran seperti **Siddhartha** meninggalkan segala-gala miliknya demi menjadi seorang petapa kelana yang semiskin-miskinnya? Apa sih yang tidak dimiliki oleh sang pangeran di 3 istananya berikut tahta, kemuliaan, kehormatan dan segala macam puja-puji bak kehidupan surgawi?

Beberapa orang, barangkali, bisa dengan sinis menganggap tindakan seperti itu sebagai suatu ekstrim yang justru dalam ajaran Buddha hendak dihindari. Tetapi bila kita melihat lebih dalam kembali pada kisah kehidupan Buddha, tentang fakta kehidupan tak terbantahkan—bahwa kita semua tak terkecuali, dalam kata-kata yang ringkas, akan mengalami **usia tua, penyakit dan kematian**—yang mana telah menjadi pendorong Pangeran Siddhartha meninggalkan segala miliknya, kita tahu Sang Bodhisatta telah bertindak **benar-benar bijak dan amat sangat berani!**

Beliau menyadari sepenuhnya bahwa **segala miliknya** yang tak tertandingi itu—3 istana megah, tahta, harta, kemuliaan, status dan keluarga yang mengasihinya—pada akhirnya bukanlah pernaungan sejati, tak dapat mengatasi usia tua, penyakit dan kematian, dan bukan sumber kebahagiaan yang sesungguhnya. Pangeran menginginkan **harta sejati pencerahan**, obat bagi penderitaan manusia, dan beliau memperolehnya setelah melepaskan harta duniawi yang tak dapat diandalkan itu, yang **rapuh serta rentan**.

Kini, dengan menengok kembali pada kisah itu, juga teladan dari kisah serupa pada diri beberapa siswa-Nya, kita ditantang: beranikah kita, manusia-manusia modern ini, **melepaskan harta duniawi** kita demi memperoleh harta pencerahan sejati?

Menjadi kaya jelas adalah sebuah **hak dan berkah**, karena ia berasal dari penyemaian bibit-bibit **kebajikan** di masa lampau dan **kerja keras** saat ini. Tetapi bila kekayaan itu membuat kita bertambah lekat padanya, terhipnosis olehnya dan menjadikannya pernaungan kita, itulah **jalan menuju kesesatan** dan penderitaan sejati.

070510

## **Numismatik**

Sudah lama saya memiliki koleksi **uang kertas kuno**. Saya mendapatkannya dari seorang teman yang mendapatkannya dari temannya lagi. Memang tidak semuanya dalam kondisi yang bagus, beberapa lembar uang kuno itu sudah cukup lapuk, tidak layak dikoleksi. Karena itu, hanya sebagian saja yang saya simpan sebagai koleksi.

Pada mulanya, saya tidak tahu bahwa hobi ini punya nama *keren*: **numismatik**. Maklum, ketika itu masih **jaman kuda gigit besi**: belum kenal internet, apalagi **facebook**. Dan **Mark Zuckerberg** mungkin masih duduk di bangku SMP atau SMA di Amerika sana.

Dari yang semula sekadar iseng-iseng belaka, kini hobi itu mulai terlihat lebih serius meskipun tetap tidak serius-serius amat (karena **si amat** juga tidak serius, he-he-he). Senang juga mengamati si amat, eh, si uang kertas tempo doeloe, masa-masa ketika saya dan mungkin kebanyakan dari Anda yang membaca tulisan ini masih berada di **alam antah berantah...**

Seperti misalnya uang ini:



Atau dari masa yang lebih baru:



Sungguh membangkitkan nostalgia lama...dan kesadaran yang diam-diam menggetarkan hati, bahwa betapa lama sudah waktu berjalan...Betapa yang abadi di dunia hanyalah perubahan itu sendiri. Betapa tidak? Uang senilai Rp 1.000 pada tahun 1958 mungkin dapat digunakan untuk membiayai pembangunan rumah, sementara saat ini nilai sebesar itu bahkan tidak cukup untuk membeli pulsa ponsel kita. Adakah suatu nilai inti dalam “diri” uang kecuali hanya kesepakatan atau **konvensi** bahwa “uang ini bernilai sekian” dan “uang itu bernilai sekian”?

Tapi baiklah, cukup sudah **bernostagila**, eh, nostagia, ☺. Mari kita bicara sesuatu yang agak serius.

Uang, secara umum, memiliki sejarah yang amat lama, yang bisa dikatakan setua sejarah **peradaban manusia**. Sejak manusia pertama kali mengembangkan gaya hidup menetap dan bertani serta berternak, kita mulai merasakan perlunya suatu benda yang berfungsi sebagai **alat tukar**.

Saat kehidupan masih **amat sederhana**, sistem **barter** cukup memadai untuk mengatasi masalah itu. Tetapi ketika masyarakat mulai berkembang sedikit lebih rumit, maka uang pun diciptakan. Dan awalnya, uang selalu berupa koin dari emas atau perak atau perunggu. Persis seperti **medali Olimpiade**, emas tentu diurutan pertama dari daftar nilai, setelah itu baru perak dan perunggu. Orang-orang kaya tempo amat sangat doeloe sekali adalah mereka yang punya berlimpah timbunan koin emas. Seperti **Paman Gober**, ya?

Selain sejarahnya yang sangat panjang, uang pun telah memiliki **ketenaran yang tampaknya abadi**. Dari sejak masa lalu hingga lebih-lebih kini di dunia materialistik kita, uang menjadi **buruan yang sangat menggairahkan** bagi sebagian (besar) orang

Meskipun dalam beberapa perenungan manusia sadar bahwa "**uang bukanlah segala-galanya**", namun sifat materialistik kita tidak rela disngkirkan sehingga kita melanjutkan kalimat itu dengan "tapi segala-galanya perlu uang".

Tentu, saya tidak hendak menolak kenyataan bahwa uang itu penting. Karena tanpanya kehidupan modern kita akan sulit dijalankan. Tapi di sisi lain, pengalaman dan perenungan **menyingkap kenyataan** bahwa uang pun bukanlah segala-galanya, dan **tidak semua hal memerlukan uang**. Orang-orang yang kehidupannya dekat dengan alam seperti **Suku Anak Dalam di Jambi**, mereka nyaris tidak memerlukan uang. Segala yang mereka perlukan hanyalah hutan rimba yang lestari, **ibu alam** yang memberikan segalanya tanpa pamrih: tak ternilai, tak terukur, dan karenanya, tak ada nilai uang yang sanggup membelinya.

Uang hanya dapat membeli **ranjang**, tapi **bukan tidur yang nyenyak**.  
Uang hanya dapat membeli **buku**, tapi **bukan pengetahuan**  
Uang hanya dapat membeli **makanan**, tapi **bukan selera**  
Uang hanya dapat membeli **kosmetik**, tapi **bukan kecantikan**  
Uang hanya dapat membeli **bangunan**, tapi **bukan rumah**  
Uang hanya dapat membeli **obat**, tapi **bukan kesehatan**  
Uang hanya dapat membeli **kemewahan**, tapi **bukan ketentraman**  
Uang hanya dapat membeli **kesenangan**, tapi **bukan kebahagiaan**  
Uang hanya dapat membeli **agama**, tapi **bukan pencerahan sejati**

Nah, lho!

210910

## Sepeda

Ingatkah Anda pada **sepeda pertama** yang Anda miliki? Sebagian dari kita mungkin mempunyai kenangan yang sangat lekat tentang sebuah sepeda di masa kecil kita. Saya yakin Anda masih dapat mengingat dengan baik **perasaan bahagia** yang menyertai kenangan itu.

Saya pribadi tak mempunyai kenangan akan sebuah sepeda pertama dalam artian sebagai benda pertama yang baru di beli. Karena saya terlahir sebagai anak ketiga dari lima bersaudara, mau tak mau harus mau menerima kenyataan dengan ikhlas untuk memakai sepeda bekas yang diwarisi dari kakak pertama dan kedua. Tetapi itu tidak berarti bahwa saya tidak memiliki sebuah kenangan indah ketika pertama kali memiliki sebuah sepeda.

Suatu hari, di sebuah toko sepeda, saya melihat seorang ibu membeli sebuah sepeda BMX mini. Saya membayangkan, bisa jadi itu adalah sepeda pertama yang dimiliki oleh anak sang ibu. Saya yakin sang anak pasti sangat senang sekali tatkala menyambut pulang ibu yang membawakan sebuah sepeda kecil untuknya.

Dalam perjalanan hidup, kita mungkin sering mengalami atau mendapatkan sesuatu yang **baru**, sesuatu yang untuk pertama kalinya kita alami atau dapatkan. Bila itu adalah sesuatu yang positif, yang baik, yang diharapkan, maka pengalaman itu akan menjadi hal yang membahagiakan. Memperoleh sepeda pertama, kamera pertama, jam tangan pertama, atau mungkin juga MP3 player pertama.

Tetapi dalam hidup, kita tahu, **tak ada yang abadi**. Akan selalu begitu dan tak akan pernah berubah bahwa yang abadi hanyalah **perubahan** itu sendiri. Demikian juga dengan perasaan bahagia yang kita rasakan tatkala kita memiliki sesuatu yang baru, entah itu sepeda baru, baju baru, kamera digital baru, laptop atau ponsel baru.

Pada awalnya, kita sungguh-sungguh bahagia memiliki benda-benda itu. Tetapi seiring waktu, perasaan bahagia itu makin menjadi **hambar...semakin hambar...hingga** pada suatu ketika kita menjadi begitu **terbiasa** dengan benda-benda itu dan tak lagi menganggapnya sangat berharga.

Kita mulai **tidak mempedulikan** sepeda yang semula begitu kita sayang-sayangi, yang begitu kita jaga benar dari segala macam benturan. Kita mulai tidak mengacuhkan kamera digital kita, dan barangkali hanya ingat padanya ketika ada acara-acara penting yang perlu didokumentasikan.

Apa yang sedang terjadi?

Menurut pakar psikologi, inilah yang disebut dengan **adaptasi kesenangan** yang menyebabkan kebanyakan dari kita **selalu memburu** sesuatu yang baru demi merasakan **sensasi** kebaru-an semu yang

ditawarkan. Dan dunia modern kita penuh dengan perburuan seperti itu. Barangkali yel-yel-nya akan terdengar sebagai “Lagi, lagi, lagi...lebih seru, lebih seru lagi, lebih seru lagi, lagi...!”

Tidak ada yang salah dengan hal itu. Karena, memang begitulah sifat **kebahagiaan duniawi**: semu, menghambur atau tak bertahan lama. Sebagai orang awam, kebahagiaan seperti itu tetap kita hargai dalam batas-batas kefanaannya. Tetapi sebagai Buddhis, kita mempunyai tujuan untuk meraih **kebahagiaan yang lebih tinggi**, kebahagiaan tanpa syarat: **Kebahagiaan Tanpa Tapi**.

220109

### **Peluru Kendali Cerdas**

bagai peluru kendali cerdas  
yang mengunci sasarannya  
dan mengikuti ke mana pun sasaran itu bergegas  
usia tua, penyakit dan kematian  
sejak kelahiran  
mengunci kita dalam jarak jangkauannya

kita sadar pun tak sadari  
waktu berlalu membawa segalanya  
seperti arus sungai yang menghanyutkan  
segala ada dan segala milik

seperti ekstraktor jus memeras jeruk demi sarinya  
yang tersisa hanyalah ampas jeruk keriput  
begitulah waktu menguras kemudaan  
menyisakan penyakit dan penuaan

masihkah kita mengira  
hidup ini milik kita?  
masihkah kita mendaku  
harta ini, tahta ini dan segala ini punyaaku?

031209

### **Setetes demi Setetes**

Terkadang, atau bahkan mungkin sering, dalam **menapaki** jalan pelatihan diri untuk meraih tujuan sejati, barangkali kita pernah merasakan **betapa jauhnya tujuan itu**, betapa mustahilnya untuk diraih...perasaan-perasaan pesimistik yang menjatuhkan semangat menciutkan nyali, tapi yang cukup bisa dimaklumi mengingat kita masih dalam tataran awam.

Dalam satu ceramahnya, Ajahn Brahm pernah mengatakan bahwa perjalanan spiritual dapat diumpamakan seperti seseorang yang sedang mengisi sebuah kendi dengan **setetes demi setetes air**. Sepanjang orang tersebut **terus** mengisi, pada akhirnya kendi itu pasti terisi penuh.

Pelatihan spiritual kita pun sama halnya seperti itu. Hanya saja, karena masih terbatasnya kemampuan, kita tak pernah tahu kapankah **tetes air terakhir** akan memenuhi **kendi pencerahan** kita.

Siapa yang tahu bila saat ini kendi pencerahan kita **nyaris penuh** dan hanya memerlukan **satu tetes air saja** untuk membuatnya luber, membuncahkan kebahagiaan tanpa tapi, namun...**aduh!** Kita terlanjur patah semangat dan tak pernah mengisikan tetes terakhir yang amat diperlukan itu. Betapa sayangnya! Betapa sering kita tak menyadari bahwa **tujuan itu telah begitu dekatnya** dengan kita, tinggal selangkah lagi, atau setetes lagi yang terakhir, dan selesailah semuanya.

200710

### **Warisan Tak Ternilai**

Pada mulanya adalah **Buddha**, permata pertama yang muncul di dunia ini. Seperti semua permata, permata Buddha pun telah mengalami suatu proses yang panjang, teramat sangat panjang malah! Tak terhitung **kalpa** yang harus dilalui, tak terkira **ujian dan tempaan** yang harus dialaminya hingga ia pun terbentuk dengan sempurna sebagai sebuah **permata tiada tara**, cemerlang menyinari seluruh alam semesta.

Kemunculan permata langka ini membawa serta permata lain yang tak kalah berharga. Buddha menemukan kembali **Dhamma** yang telah lama dilupakan para makhluk, menunjukkan jalan kuno menuju **kebebasan sejati**.

Dengan permata Dhamma yang dijunjung-Nya, Buddha berkelana demi membagi-bagikan buah pencerahan kepada setiap makhluk. Dan Dhamma menemukan para makhluk dengan **sedikit debu di matanya**, yang bijaksana cerdas dan dengan cepat memahami hakikat sejati kehidupan ini. Maka, terbukalah mata mereka, terbentuklah satu lagi permata tiada banding: permata **Sangha**, kumpulan para suci teladan kebajikan dan kebijaksanaan sejati.

Dan kini, Buddha **mewariskan tiga permata** ini kepada kita semua. Siapa pun yang bernaung padanya akan menemukan sebuah **pernaungan sejati**, pulau bagi dirinya sendiri.

Permata Buddha memberikan **inspirasi** tentang sebuah kesempurnaan. Permata Dhamma **menuntun** kita menuju kesempurnaan itu. Dan permata Sangha adalah **teman seiring** seperjalanan yang bijak: meneguhkan kita tatkala kita terpuruk dan menyemangati kita ketika kita mantap melaju.

Inilah **warisan** yang sungguh amat **tak ternilai** bagi siapa pun pencari kebebasan sejati.

030310

## Gajah di Pelupuk Mata

Apakah yang membuat Anda **bahagia**? Pertanyaan ini tampak sederhana, dan sepertinya kita semua bisa dengan mudah menjawabnya. Tetapi, selalu begitulah, apa yang terlihat sederhana belum tentu seperti itu adanya. Dan sebaliknya, apa yang terasa rumit ternyata tidaklah serumit yang kita pikirkan.

Beberapa hari lalu, di salah sebuah stasiun televisi, saya menonton acara berita malam yang berisikan wawancara antara seorang motivator terkenal dengan pembawa acaranya. Dalam bagian dari wawancara itu, ketika ditanyakan tentang **kebahagiaan**, sang motivator balik bertanya kepada pembawa acara: apa yang membuatnya bahagia? Sang pembawa acara, yang biasanya sangat tangkas berbicara, pada saat itu menjadi tertegun dan tidak mampu berkata-kata untuk beberapa saat. Tetapi kemudian dengan buru-buru menjawab: **Saya bisa berbahagia jika mampu bersyukur**. Itu sebuah jawaban yang **bagus**, memang. Tapi saya curiga jawaban itu diberikan melalui bisikan kru stasiun televisi via perangkat earphone yang dikenakannya.

Saya ingat ada sebuah pepatah yang sarat makna sekaligus lucu: **kuman di seberang lautan nampak, gajah di pelupuk mata tidak tampak**.

Dalam konteks lucu-lucuan, kita dapat mengartikan peribahasa ini sebagai ungkapan untuk menyebutkan seseorang yang menderita **rabun dekat parah dan kronis**. *Gileee beneeee!* Gajah *segede* itu *gak keliatan*? Tetapi arti sebenarnya, seperti yang pernah saya pelajari dari guru **Bahasa Indonesia** saya dulu, adalah bahwa pepatah itu mengungkapkan tentang sikap orang yang “begitu **mudah melihat kesalahan-kesalahan orang lain** bagaikan mampu melihat kuman di seberang lautan, tetapi begitu **sulitnya melihat kesalahan-kesalahan atau keburukan diri sendiri** bagaikan buta terhadap gajah di pelupuk mata”.

Menurut saya, walau tidak persis benar, kita pun dapat menggunakan pepatah itu untuk menggambarkan tentang betapa, dalam menjalankan **seni hidup** agar **bahagia**, kita seringkali berlaku sebagai orang yang mampu **melihat kuman di seberang lautan** tetapi **buta** terhadap **gajah di pelupuk mata**: kita mencari-cari kebahagiaan **nun jauh** di tempat-tempat yang kita sangka sarangnya, sementara kita justru buta bahwa kebahagiaan itu sesungguhnya gajah di pelupuk mata kita, ada di sini saat ini juga, yang bahkan dalam kenyataannya **lebih dekat daripada pelupuk mata kita**.

Kita sering memperlakukan kebahagiaan sebagai kuman di seberang lautan, sebagai sesuatu yang jauh, yang **nanti**: nanti kalau aku sudah mempunyai pacar dan menikah, aku akan bahagia; nanti kalau aku sudah mempunyai rumah, mobil, uang yang banyak, laptop, mampu berkeliling dunia, maka aku akan bahagia; nanti kalau aku sudah lulus dan mendapatkan gelar, maka aku akan bahagia; nanti...., maka.....dan kebahagiaan pun hanya menjadi **ujung pelangi** yang terus kita kejar namun **tak akan pernah tergapai**.



Tentang hal ini, saya ingat ada sebuah ujaran menarik dari Buddha, “**Jika seseorang tidak dapat menemukan kebahagiaan di dalam dirinya sendiri, maka ia tidak akan menemukannya di mana pun juga**”.

Ketika kita hidup dengan **sepenuh hati** untuk meresapi **saat ini** tanpa mengunyah-unyah momen basi masa lalu atau khayalan mentah masa depan, hadir **utuh** dalam setiap **momen**, mampu mencecap setiap rasa dari es krim yang sedang kita makan, saat itu juga kita menemukan kebahagiaan itu. Bermain bersama anak atau keponakan dengan **menghadirkan diri kita sepenuh-penuhnya**, itulah kebahagiaan. Menyambut yang datang dan melepas kepergian yang pergi dengan sepenuh hati, itulah kebahagiaan.

Apakah sesederhana itukah? Memang, dan seharusnya begitu! Menjadi sulit dan rumit karena kita **belum terbiasa** saja: karena kita sudah terlalu lama menderita **rabun dekat** “kuman di seberang lautan nampak tetapi gajah di pelupuk mata tidak tampak”.

130909

### **Kebahagiaan Itu**

kebahagiaan itu seperti kaki pelangi  
yang kau kejar dan dia menjauh  
seperti bayanganmu  
yang kau lompat  
dan setiap kalinya kau  
mendarat lagi di kakinya

kebahagiaan itu seperti burung merpati  
saat kau duduk dengan tenang  
diam dalam hening  
membuka lebar-lebar pintu hatimu  
menyambut datang, melepas pergi  
apa yang terjadi, terjadilah!

maka ia kan mendekatimu, masuk  
mendekam di sana, di hatimu  
sampai beranak-pinak  
lalu terbang keluar membawa cahaya  
cahaya kebahagiaan  
tak habis-habisnya!

090509

### **Belajar Mengasihi dari Induk Ayam**

Ada sebuah kisah menarik yang saya baca dari buku karya **Master Cheng Yen** (pendiri Tzu Chi), “The Master Tells Stories 2”.

Pada sebuah institut penelitian di Eropa, ada seorang peneliti yang mengkhususkan diri untuk meneliti **pola hidup semua jenis ayam**. Suatu hari dia menemukan beberapa butir telur ayam hutan dan membawanya pulang ke laboratoriumnya. Di sana, kebetulan ada seekor **induk ayam** yang juga baru saja bertelur. Si peneliti menukar telur-telur dari induk ayam itu dengan telur-telur ayam hutan yang dia temukan.

Tatkala si induk ayam datang, awalnya dia merasa ragu-ragu dan mungkin curiga dengan **telur-telur** yang ada di sarangnya. Tetapi lalu dia pun dengan lembut mulai mengerami telur-telur itu sampai akhirnya mereka semua **menetas**.

Si induk ayam kemudian memimpin **para anak ayam hutan** itu pergi ke hutan dekat situ, mengais-ngais tanah dan ketika dia menemukan cacing, dia pun berkotek memanggil anak-anak ayam hutan itu untuk makan. Bagi si peneliti, ini sangat mengejutkan. Karena di institut itu setiap anak ayam akan diberikan makanan buatan. Si induk ayam, dengan **intuisinya**, tahu bahwa anak ayam hutan tidak terbiasa makan makanan buatan, jadi dia menuntun anak-anak ayam hutan itu dan **mencarikan mereka makanan alami** yang sesuai untuk mereka.

Pada kesempatan lain, si peneliti mengganti telur-telur si induk ayam dengan telur-telur **bebek**. Seperti pada kasus pertama, induk ayam itu dengan lembut mengerami telur-telur itu sampai menetas. Lantas, dia mengajak para anak bebek ke danau dekat situ supaya mereka bisa **berenang dengan gembira**.

Lihat! Makhluk bangsa unggas seperti ayam ternyata **tidak sebodoh** yang mungkin pernah kita sangka. Mereka juga punya **kasih dan kepedulian**. Mereka bahkan mampu **mengasahi makhluk yang bukan dari jenisnya** dengan baik.

Bagaimana dengan kita, **manusia**?

Sejarah mencatat, begitu banyak **tragedi** terjadi hanya karena **kita terlalu sulit hidup berdampingan** dengan manusia-manusia lain. Pembantaian etnis seperti yang terjadi di banyak tempat, di Sudan dan di Rwanda adalah sebagian contohnya. Kekejaman, peperangan, penghancuran, itu semua karya-karya manusia yang dikuasai oleh **kebencian**. Kita yang mendaku sebagai makhluk mulia ini, **homo sapiens** nan bijak, mesti menundukkan kepala dan lihatlah ke tanah, **belajar kepada induk ayam**, makhluk sederhana yang tahu bagaimana hidup berdampingan dan mengasahi yang bahkan bukan dari jenisnya sendiri.

241009

## **Tangan di Atas, Tangan di Bawah**

Sudah sejak lebih dari sebulan ini saya mengerjakan proses penerjemahan buku kumpulan artikel murid-murid Barat Ajahn Chah. Temanya macam-macam, dengan gaya bahasa yang juga bervariasi. Ada murid seperti **Ajahn Brahm** yang tulisannya segar dan lucu, sama seperti **Ajahn Jagaro**. Tetapi ada juga yang serius seperti **Ajahn Sumedho** dan **Ajahn Kittisaro**.

Sekarang, pekerjaan itu sudah hampir selesai. Di halaman-halaman terakhir, saya membaca artikel berjudul **Dana** yang ditulis oleh **Ajahn Vajiro**. Ini sebuah artikel yang bagus, tidak bertele-tele. Beliau membahas tentang dana sebagai bentuk **pemberian tanpa pamrih**, bahwa dana bukanlah sekadar kesediaan untuk berbagi, juga bukan sejenis **transaksi** macam “**aku memberikan ini, maka kamu memberikan itu**”. Dana sejatinya adalah pemberian sepenuhnya, tanpa mengharapkan imbalan apa pun sebagai balasannya. Hanya dengan berdana—yang tanpa pamrih itu—barulah kita mampu mengatasi **rasa keterpisahan** kita dengan semesta, rasa yang seperti penyakit bawaan dari kehidupan kita sebagai seorang manusia.

Salah satu poin dari banyak hal yang beliau bahas mengenai dana, dan poin ini **menohok** saya, adalah bahwa dalam berdana sesungguhnya **si pemberi** dana dan **si penerima** pada saat yang bersamaan **saling bertukar peran: pemberi memberi dana**, pada saat yang sama dia pun adalah **penerima juga** karena mendapatkan kesempatan untuk memberi dana dari penerimanya. Di sisi lain, **penerima dana** mendapatkan apa yang dibutuhkannya dari dana yang diberikan pemberi, tetapi pada saat yang sama dia pun adalah **juga seorang pemberi** karena telah memberikan **kesempatan berbuat baik** (berdana) kepada si pemberi dananya. Kita hanya benar-benar dapat **memberi** bila kita sungguh-sungguh belajar bagaimana **menerima**, dan kita hanya benar-benar dapat **menerima** bila kita sungguh-sungguh belajar bagaimana **memberi**.

Dulu, saat masih bergabung dengan sebuah **forum diskusi bisnis** di dunia maya, saya membaca tentang sejumlah orang yang membentuk kelompok sosial untuk membantu mereka yang membutuhkan uluran tangan. Orang-orang ini menamakan kelompok mereka dengan nama “**Kelompok Tangan di Atas**”, atau nama semacam itu. Menurut mereka, **tangan di atas** adalah **tangan yang memberi**, sedangkan **tangan di bawah** adalah **tangan yang menerima**. Meskipun halus, terasa ada sebuah **superioritas** di sini: pemberi berada di atas penerima.

Dalam Buddhisme, kita dilatih untuk melihat hal-hal dengan **lebih menyeluruh dan bijaksana**. Kita melakukan perbuatan baik tidak semestinya atas dasar rasa superioritas atau kesombongan, juga bukan untuk tujuan memegahkan diri kita sendiri. Perbuatan baik dilakukan atas dasar **kasih sayang** dan pengertian bahwa kita sejatinya adalah **satu**. Dengan

cara seperti ini barulah kebajikan yang kita lakukan menjadi **sempurna, utuh, dan tanpa pamrih.**

090509

### **Pada Hari Minggu**

akhirnya...  
pada hari minggu ku tak turut ayah ke kota  
tapi kuturut adik ke wihara  
untuk bertemu guruku yang telah lama tak bersua

maka  
kubersiap-siap, bangun pagi  
(tra-la-la-la-la-laa..)  
tak lupa menggosok gigi  
(tri li-li-li-li-liiii..)  
tapi sebelumnya, tentu saja  
kumandi dengan saksama  
gosok sana gosok sini  
mencomot pakaian kebesaranku:  
jean setengah belel dan kaos oblong  
pikirku cuek "Guru tak peduli penampilan luar"

sesampai di wihara kujumpa bangunan nan megah  
wow, gedung yang bercahaya dalam keindahan  
dan guruku telah menunggu di ruang dalam  
di bawah naungan kubah berukiran nan memukau  
la tersenyum cerah ketika melihatku

"apa kabar, nak? lama tak jumpa kau" sapa-Nya  
aku tersipu, merah jambu malu wajahku  
balasku, "maaf Guru, sibuk nian selama ini"  
mendengar itu senyum-Nya bertambah lebar sedikit  
cuma sedikit, tapi sudah cukup menyejukkan hatiku  
dan menekuk dalam lututku  
untuk bersujud tulus pada-Nya:

Yang Tercerahkan Sempurna, pada-Mu aku bernaung

181206

### **Yang Penting Ikhlas....**

Salah satu perbuatan baik yang paling sederhana dan umum kita kenal adalah **berdana**. Berdana adalah wujud **kepedulian** kita untuk berbagi dengan sesama kita, makhluk lain, juga kepada lingkungan kita. Setiap dari kita mampu melakukannya terlepas dari apa pun kedudukan kita dalam masyarakat. Berdana bukan monopoli mereka yang mampu secara materi saja, karena apa yang dapat dibagikan **tidaklah terbatas pada bentuk-bentuk materi**. Menyingsingkan lengan baju dalam kerja komunitas, memberikan nasihat yang tulus, atau bahkan sebuah lengkungan senyum pun sudah termasuk berdana.

Dalam memberikan dana materi, bila pembicaraan telah menyinggung tentang **besarnya dana** materi yang akan diberikan, kita sering mendengarkan pernyataan seperti ini manakala seseorang bingung seberapa besar seharusnya berdana: Berdana itu boleh berapa saja, karena yang **terpenting** adalah **ketulusan** atau **keikhlasannya**.

Itu adalah sebuah pernyataan yang benar dan bijak. Tetapi sebuah pernyataan yang benar pun masih bisa dipakai sebagai dalih bagi suatu ketidakbenaran, baik disadari atau tidak. Sebagai contoh, seseorang bisa saja memakai alasan “**yang penting ikhlas**” sebagai tameng untuk **menutupi kekikirannya** dalam berdana.

Jelas, dana harus diberikan dengan ikhlas. Tetapi di sisi lain kita juga seharusnya memberikan dana yang **pantas** dan **sesuai** dengan **bobot** kemampuan kita.

Jika dalam keseharian kita dengan mudah dan ringan mengeluarkan uang Rp 50.000 untuk membeli semangkuk **es krim**, misalnya, maka ketika datang kesempatan untuk berdana, kita seharusnya tidak memberikan dana di bawah jumlah itu. Jika tidak, patut diragukan apakah kita sungguh-sungguh ikhlas berdana, atau pernyataan itu—yang penting ikhlas—hanyalah **kedok** untuk menutupi kekikiran kita, kata lain untuk ketidakikhlasan kita?

Tatkala saya mencoba menjelaskan pemikiran ini kepada salah seorang kerabat, dia bilang: apakah itu tidak berarti sebuah **pemaksaan**, bahwa orang harus berdana dalam jumlah tertentu?

Saya pikir bukan itu masalahnya. Kita di sini sedang membicarakan apa yang **pantas** dan yang tidak, sama seperti ketika kita membicarakan **ukuran sepatu**. Kita tentu akan membeli sepatu yang **sesuai dengan ukuran kita**, bukan? Begitu juga dalam berdana. Mari berikan dana sejumlah yang pantas dengan bobot kemampuan kita: **tidak berlebihan apalagi berkurangan**.

250409

### **Warren Buffet dan Kesahajaan**

Saat pertama kali membaca nama **Warren Buffet** pada sebuah ulasan buku yang bercerita tentang dirinya sebagai seorang pialang saham hebat, pada mulanya prasangka buruk saya langsung mencuatkan **pikiran picik**: ah, orang superkaya yang sama lainnya. Tetapi setelah tahu lebih banyak tentang dirinya, harus saya akui dia **bukanlah orang superkaya yang biasa**.

Apa yang membuat Warren Buffet menjadi berbeda dengan anggapan saya tentang orang superkaya yang cenderung hidup mewah, eksklusif dan lebih mengutamakan kesenangan atau kepentingan pribadi atau keluarganya sendiri? Selain bahwa dia **menyumbangkan bagian terbesar** dari kekayaannya untuk amal, gaya hidupnya yang **bersahaja** bahkan untuk

ukuran orang biasalah yang menjadi faktor penentu pembeda Warren Buffet dengan kaum superkaya dunia lainnya.

Tentu, mungkin saja ada orang superkaya dunia lainnya yang juga bergaya hidup sederhana, tetapi sejauh ini Warren Buffetlah yang saya ketahui. Dalam sebuah wawancaranya dengan sebuah media, kita dapat mengetahui bagaimana sederhananya kehidupan orang superkaya ini: dia hanya memiliki **sebuah mobil**, sebuah **rumah tua** yang telah dibelinya sejak 50 tahun lalu, memakai **pakaian sederhana** dari merk yang dipakai oleh orang kebanyakan, dan memilih menggunakan **pesawat komersial** biasa sementara dia adalah pemilik sebuah perusahaan penyewaan pesawat terbang. Dan dari wawancara itu kita dapat pula memetik nasihat berharga darinya tentang **pentingnya hidup sederhana dan bersahaja**.

Wow, itu baru **orang kaya sejati!**

Warren Buffet tahu benar apa fungsi dari kekayaan yang sesungguhnya. Bukan untuk membesar-besarkan **ego** dengan melakoni gaya hidup jet set kaum **snob tukang pamer**. Bukan pula demi menikmati kesenangan hidup bagi diri sendiri atau keluarga. Tetapi kekayaan adalah **alat** atau sarana untuk **mewujudkan banyak hal-hal baik** yang membawa **kebahagiaan** bagi semua makhluk. Karena pada akhirnya kita semua akan **mati**. Dan saat momen itu datang, apa yang terpenting bukanlah seberapa banyak kekayaan kita, tetapi seberapa banyak kita **menggunakan kekayaan itu demi kebaikan semua orang**.

Dalam konteks kehidupan kita sebagai orang Indonesia, apa yang ditunjukkan oleh Warren Buffet mungkin menjadi sesuatu yang terasa **aneh dan langka**.

Betapa tidak?

Kira-kira sebulan lalu saya melihat sebuah iklan satu halaman penuh di harian Kompas. Iklan itu adalah tentang pembukaan sebuah kantor agen penjualan dari sebuah merk **mobil supermewah** dunia di Jakarta. Lalu berselang beberapa hari kemudian, di harian yang sama, saya menemukan satu halaman penuh iklan pembukaan toko cabang dari sebuah merk **tas supermewah**, juga di Jakarta. Kita adalah bagian dari sebuah negeri yang masuk daftar **negara-negara miskin** di dunia. Tetapi anehnya, untuk urusan **konsumsi mewah**, kita termasuk yang paling **rakus**. Sungguh, tak habis geleng-geleng saya!

Andai Warren Buffet melihat kedua iklan tersebut, saya membatin, apa ya kira-kira **komentarnya?**

Saya penasaran. Sungguh!

120309

## Masalah

orang kaya punya masalah  
orang miskin punya masalah  
orang tua punya masalah  
orang muda punya masalah  
orang kota punya masalah  
orang desa punya masalah  
orang utan punya masalah  
bahkan, orang halus pun punya masalah

pokoknya, semua makhluk punya masalah  
cuma bentuknya yang berubah-ubah

agama ada karena ada masalah  
negara berdiri karena ada masalah  
peraturan dibuat karena ada masalah  
kita lahir karena ada masalah

mengapa mesti benci masalah  
sebab hidup itu adalah masalah

benci masalah berarti benci hidup  
benci hidup berarti ingin mati  
ingin mati berarti bunuh diri  
bunuh diri berarti "dosa"  
"dosa" berarti karma buruk  
karma buruk berarti hidup sengsara  
hidup sengsara berarti:

MASALAH

280100

## Pak Ogah

Ketika dua atau tiga minggu lalu keponakan saya yang cowok datang berkunjung, wah....tampangnya jadi rada kacau karena gaya rambutnya yang—menurut saya—tidak cocok. Biasanya, setiap kali cukur, si sulung itu pasti bergaya **Army Look**: *cepat*, rapi dan *keren*! Tapi sekarang rambutnya berponi sementara bagian samping kiri dan kanan serta belakangnya dicukur tipis nyaris **plontos**. Lucu jadinya, karena itu saya tertawa dan bertanya kepada si bocah, “Kenapa tidak dicukur cepat seperti biasanya?”

“Takut *diteriaki* **Pak Ogah**,” jawabnya.

Saya tertawa lagi mendengar jawabannya itu. Senang rasanya tahu generasi keponakan saya juga mengenal **si Unyil dan kawan-kawannya** seperti Pak Ogah itu. Jadi sekarang saya tidak perlu repot lagi menjelaskan siapa itu Unyil dan kawan-kawannya jika nanti mereka minta saya bercerita tentang masa kecil saya dulu.

“Apakah **kamu** Pak Ogah?” tanya saya lagi.

“Bukan, dong, *gimana* sih?” protesnya.

“Kalau kamu bukan Pak Ogah, mengapa mesti takut diejek Pak Ogah? Mirip *aja* tidak, ya kan?”

“Hehe....betul juga. *Kalo* ada teman yang teriak-teriak Pak Ogah, berarti orang itu **salah lihat atau matanya buta**, ya Shu-shu (panggilan untuk saya)?” tanyanya minta kepastian. Saya cepat-cepat mengangguk dengan bersemangat untuk memberi dukungannya.

“Saya kan jelas-jelas bukan Pak Ogah, mirip juga tidak.”

“Nah, *gitu* dong. Besok itu poni dibasmi *aja* ya. Tampangmu jadi aneh pakai model rambut macam itu.” Si sulung mengangguk senang.

Lega rasanya, hehe....untung juga saya pernah baca kiat jitu semacam itu dari sebuah **buku yang sangat inspiratif**. Dalam sebuah kisah di buku “**Si Cacing dan Kotoran Kesayangannya**”, Ajahn Brahm bercerita tentang gurunya, **Ajahn Chah**, yang mengajarkan satu **kiat piawai** dalam menghadapi penghinaan dari orang lain.

Kata Ajahn Chah, “Kalau kamu bertemu dengan seseorang yang memakimu ‘**Anjing!!**’, kamu tidak perlu marah. Alih-alih, coba **tengok pantatmu**, apakah di sana ada **ekor**? Jika tidak, berarti orang itu keliru dan masalahnya beres sudah.”

Tapi tentu saja, ini lebih mudah dikatakan daripada dilakukan. Apa yang menyulitkan kita adalah, yang terutama dan satu-satunya, tidak lain tidak bukan adalah ini: **ego** kita.

Sang ego inilah yang seringkali tidak bisa diam saja menerima **penghinaan**. Bagi ego, penghinaan adalah ancaman serius terhadap **eksistensinya**. Ego akan merespon setiap penghinaan dengan kemarahan dalam bentuk serangan verbal berupa balas menghina atau bahkan dalam taraf tertentu berupa **serangan fisik**. Dan cara sang ego ini, jika kita menurutinya, hanya akan **menambah besar** masalah yang sudah ada, bukan malah menyelesaikannya. **Tak pernah ada satu kebenaran pun bahwa kekerasan dapat diselesaikan dengan kekerasan**.

Kita semua tentu saja ingin menjalani kehidupan yang penuh **damai** dan **harmonis**, ya kan? Maka, saat ditantang oleh penghinaan, kita tahu jalan yang mana yang seharusnya kita pilih. Jalan itu tidak selalu mudah, bahkan sejujurnya itu jalan yang sulit karena kita mesti berhadapan dengan **musuh terbesar kita**: ego kita. Tetapi jalan itu layak diperjuangkan demi buahnya yang begitu manis: kedamaian dan keharmonisan, bagi diri kita dan bagi dunia.

250409



## Saudara

Dalam keseharian hidup sebagai **makhluk sosial**, kita mengenal **keluarga** sebagai unit terkecil dari masyarakat manusia. Menjadi sebuah keluarga berarti kita—secara umum—memiliki sepasang orang tua (Ayah dan Ibu), dan—kecuali kalau kita terlahir sebagai anak tunggal—beberapa orang saudara (kakak atau adik).

Rasanya tidak ada sebuah keluarga pun yang tak pernah mengalami **pertengkaran** antar sesama anggotanya. Karena manusia tak pernah sama seratus persen satu dengan lainnya. Dalam kata pepatah: **rambut boleh sama hitamnya, tetapi isi kepala bisa beda-beda**. Selama perbedaan itu masih dapat dikelola dengan baik dalam **manajemen konflik** yang bagus, pertengkaran antar saudara akan selalu menjadi bumbu penyedap yang membuat kehidupan berkeluarga menjadi **lebih punya rasa**.

Terhadap saudara kita, kakak atau adik, saya yakin banyak dari kita yang terkadang sering merasa **sebal** oleh pelbagai sebab. Sekompak apa pun hubungan kita dengan mereka, pastilah pernah dalam suatu masa, tatkala rasa sebal begitu berkobar-kobar, ingin rasanya **menendang keras-keras pantat** mereka keluar dari kehidupan kita. Dan membayangkan menjadi anak tunggal yang tak memiliki kakak atau adik yang menyebalkan, wow, akan menjadi sebuah khayalan yang sangat menyenangkan. Betapa akan sangat membahagiakannya, **serasa hidup di surga!**

Tetapi saat keinginan itu benar-benar terwujud, ketika kakak atau adik kita harus pergi selama beberapa hari untuk menginap di rumah kakek-nenek atau berkemah dengan kelompoknya, kita mulai merasakan ada **ruang kosong yang hampa** dalam diri kita.

Mungkin hari pertama benar terasa seperti benar-benar di surga (tidak ada si pengganggu, kita bisa bermain PS atau komputer sepuasnya, tak perlu berbagi). Tetapi pada hari kedua atau ketiga kita baru menyadari bahwa **surga tidaklah kekal**. Ada perasaan kangen yang mulai merayap. Rumah terasa kosong tanpa suara-suara pertengkaran kita. Dan kita menemukan diri kita mulai menunggu-nunggu, **menghitung hari** kapan kakak atau adik kita pulang.

Begitulah.

Di lubuk hati yang terdalam, kita **tak pernah dapat sungguh-sungguh membenci saudara kita**, betapa pun menyebalkannya mereka. Karena bersaudara berarti **bertengkar ketika berkumpul, berkangen-kangen tatkala berpisah**.

Aneh tapi lucu, ya?

120109

## **Kakek dan Keranjang\***

Pada suatu ketika hiduplah sepasang **suami istri** dengan seorang **putra** dan seorang **kakek**, ayah dari sang kepala rumah tangga. Dalam keseharian, keluarga kecil ini hidup cukup harmonis. Tapi lama kelamaan, sang istri mulai merasa tidak nyaman dengan sikap sang kakek yang—sebagai seorang **manula**—dianggapnya cerewet dan merepotkan saja. Dia mulai membujuk suaminya untuk menyisihkan sang kakek dari rumah mereka. Tentu saja, sang suami tidak bersedia dan balik memarahi istrinya atas usul yang **sangat tidak pantas** itu.

Bagaimanapun, setelah kejadian itu, sang istri pantang menyerah. Setiap kali ada kesempatan, dia akan membujuk suaminya untuk menyingkirkan sang kakek.

Dengan segala dalih dan bujuk rayu itu, akhirnya sang suami termakan bujukan istrinya. Mula-mula, sang kakek tidak diikutkan dalam acara **makan malam bersama**. Maka disediakan sebuah meja dan bangku kecil terpisah untuk sang kakek makan sendirian **di pojok dapur**. Ketika putra kecil mereka bertanya mengapa kakeknya diperlakukan seperti itu, sang ayah berkata bahwa kakek sedang dilatih untuk **hidup mandiri**. Tentu saja, atas perlakuan itu, kakek yang malang itu merasa sangat terpukul. Karenanya, pada malam-malam larut dia sering menangis terisak. Mengenang istrinya tercinta yang **telah lama pergi**, dan mengenang masa lalu **saat mana mereka dengan penuh kasih mencurahkan segenap jiwa dan raga demi putra mereka**.

Karena merasa terganggu dengan suara isak tangis itu, sang istri meningkatkan tuntutan kepada suaminya. Kini dia membujuk sang suami untuk **mengusir** ayahnya sendiri keluar dari rumah mereka.

Maka, pada suatu malam ketika putra semata wayang mereka telah lelap, sang kepala rumah tangga mengambil sebuah **keranjang** besar. Di dalamnya dia meletakkan tubuh ringkih sang kakek yang setengah tertidur. Dengan hati-hati, dia menggendong keranjang itu di punggungnya, dan dengan mengendap-endap dia pun mulai melangkah keluar menuju **hutan** yang tak jauh dari rumah mereka.

Namun, sebelum kakinya melangkah keluar dari pintu depan, mendadak putra tercinta mereka **terbangun** dan mendapati ayahnya sedang menggendong sang kakek dalam keranjang. Dia pun bertanya **akan dibawa ke mana kakeknya**. Sang ayah tertegun sejenak, lalu menjawab: kakek akan dibawa ke tengah hutan di mana ada pondok, dan kakek akan tinggal di sana untuk hidup mandiri. Karena melihat si bocah tampak cukup puas dengan jawaban itu, sang ayah pun mulai melangkah lagi untuk meneruskan niatnya yang sempat tertunda.

Tapi sebelum dia benar-benar keluar dari halaman rumah mereka, sang putra berteriak kepada ayahnya, "Ayah! **Jangan lupa membawa pulang kembali keranjang itu!**" Sekali lagi sang Ayah menghentikan langkahnya.

Menoleh ke arah rumah, dengan terheran-heran dia bertanya, “Mengapa, nak, kamu mau aku bawa pulang lagi keranjang ini?”

“Karena Ayah,” jawab putranya dengan suara kanak-kanaknya, “Aku perlu keranjang itu untuk membawa Ayah ke hutan saat Ayah sudah tua nanti.”

Mendengar jawaban putranya, hati sang ayah terasa hancur berkeping-keping. Air mata penyesalan pun mengalir membasahi pipinya. Dia membalikkan badan dan melangkah masuk kembali.

Sejak saat itu, mereka hidup rukun kembali. Sang suami dan istrinya belajar untuk bersabar dan mencintai sang kakek, merawatnya dengan penuh kasih sayang hingga akhir hayatnya.

\*\*\*

Orangtua kita dapat diumpamakan sebagai “Buddha-Buddha yang tinggal di rumah”. Sebagai Buddhis, kita pasti ingin sekali dapat berjumpa dan mencintai Buddha, bukan? Tidak perlu jauh-jauh. Dengan mencintai dan merawat orangtua kita sendiri, itu sama seperti mencintai dan merawat Buddha.

Jangan menunggu sampai cinta itu sempurna, bisa-bisa dunia akan duluan kiamat. Lakukan saja apa yang bisa kita lakukan hari ini untuk mengungkapkan bahwa kita sayang pada orangtua kita, bahwa kita menghargai kasih sayang yang telah mereka curahkan kepada kita. Mana tahu besok telah terlambat!

240910

\* Kisah ini pernah saya baca di sebuah majalah anak-anak bertahun-tahun yang lalu. Karenanya, saya tidak ingat sumber ceritanya. Di sini saya menceritakan ulang berdasarkan ingatan dan dengan kata-kata saya sendiri.

## Terbang

jalanku masih teramat panjang  
ujian dan rintangan sungguh tak terkira  
belukarnya  
tapi setelah sekian lama berpantang menyerah  
dan mengasuh waktu dengan sabar  
pada akhirnya kuyakin  
sayap-sayapku ‘kan tumbuh  
satu di kiri: kebajikan  
satu di kanan: kebijaksanaan  
dan tatkala mereka telah cukup kuat  
dengan semangat ‘kan kukepakkan  
membubung tinggi terbang menuju  
pantai-Mu  
pantai seberang:

di mana kebahagiaan tak mengenal tapi

170510

### **Bajik+Bijak=Bahagia**

Jika **Einstein** punya rumus terkenal  $E=mc^2$ , maka saya menawarkan **matematika kebahagiaan**:  $\text{bajik}+\text{bijak}=\text{bahagia}$ . Tapi tidak seperti matematika umum yang sering **bikin pusing** karena kadang terasa sangat rumit dan canggih buat sebagian dari kita, matematika kebahagiaan tidaklah rumit. Malah, kalau mau jujur, sebenarnya **sangat sederhana sekali**.

Dapat dipastikan, **kebahagiaan sejati** adalah tujuan dari semua makhluk hidup, terlepas dari di alam mana keberadaannya kini dan ajaran apa yang diyakininya. Karena jauh di lubuk hati terdalam, saya yakin kita semua mengakui bahwa kehidupan ini **tidaklah memuaskan**. Harus ada satu obat bagi ketidakpuasan ini, dan itu adalah kebahagiaan sejati, suatu keadaan di mana kebahagiaan tak lagi memerlukan syarat apa pun: **kebahagiaan tanpa tapi**.

Untuk menuju ke sana, pertama-tama kita harus menjadi bajik. Bajik atau baik, atau dalam bentuk kata benda kebaikan, adalah kualitas-kualitas baik dan mulia dari dalam diri kita yang memungkinkan kita melakukan perbuatan baik yang menuntun kepada **pengikisan lobha, dosa, dan moha** dan pada akhirnya—dengan juga mengikutsertakan kebijaksanaan—meraih pencerahan. Kualitas-kualitas ini contohnya adalah keberanian, kedermawanan, belas kasih, adil, jujur, tekun, disiplin dan lain-lain.

Tapi seperti telah disebutkan sekilas di atas, kebaikan tidak dapat berjalan sendirian dengan selamat tanpa didukung oleh **kebijaksanaan**. Karena jika tidak begitu, kita hanya akan menjadi si baik hati yang bodoh, yang tak tahu kapan waktu dan saat serta cara yang tepat dalam melakukan kebaikan.

Jika kita telah menjadi **baik** dan **(+) bijak**, maka hasilnya **(=)** adalah **bahagia**. Dalam Buddhisme, hasil ini berulang kali ditegaskan oleh Buddha sendiri. Dengan kebaikan dan kebijaksanaan, bagaikan kita memiliki **sepasang sayap** yang mampu menerbangkan kita menuju kebahagiaan sejati.

Namun, barangkali pertanyaan ini akan seketika muncul: lantas, bagaimana **cara** melakukan kebaikan dan mengembangkan kebijaksanaan?

Setiap ajaran di dunia punya cara-caranya masing-masing. Ada ajaran yang merujuk pada sosok adikodrati dengan segala sifatnya yang serba maha. Kepatuhan pada sosok itu adalah jalan untuk mengembangkan kebajikan dan kebijaksanaan menurut ajaran ini.

Di sisi lain, ajaran seperti Buddhisme mengajarkan pengikutnya untuk mengembangkan kebajikan dan kebijaksanaan melalui suatu **pelatihan** yang tersusun secara **sistematis**, yang mana pelatihan ini telah dibuktikan

keampuannya oleh Sang Guru Agung dan para siswa suci-Nya sendiri. Sebagai Buddhis, kita mengenal pelatihan ini dengan sebutan **Jalan Mulia Berfaktor Delapan** yang terdiri dari 3 kelompok besar: Sila, Samadhi, dan Panna, atau Moralitas, Semedi, dan Kebijaksanaan.

Masih **mau** lebih rinci lagi?

Hm...untuk keterangan lebih lanjut, silakan baca buku berjudul "**Berbuat Baik Itu Mudah**" karya penulis buku yang sama dengan yang sedang Anda baca ini (memang iklan, kok..), he-he-he...

250910

## **Pahlawan**

Apakah yang terbayang pertama kali ketika kita mendengar kata **Pahlawan**?

Tentu, seperti arti katanya, pertama-tama kita akan memahami pahlawan sebagai **orang yang berjasa**, orang yang telah meneguhkan suatu perbuatan berjasa bagi orang lain. Dalam pengertian lama, para pahlawan lebih diartikan sebagai mereka yang berjuang di **bidang militer**, para ksatria **pembela tanah air** yang memerdekakan bangsa kita dari jajahan negara lain. Pengertian seperti itu jugalah yang dulu, pada waktu saya masih kecil, hinggap di benak saya,

Sebagai **anak kecil**, saya membayangkan pahlawan adalah para pejuang yang gugur di medan pertempuran. Tanpa peperangan maka tidak ada pahlawan. Karena itu, saya mengkhayalkan andai negara ini mengalami peperangan dengan negara lain, saya ingin ikut **maju berperang** dengan mempertaruhkan nyawa saya. Dan karena saya ingin menjadi pahlawan yang **dikenang** oleh semua orang, saya berpikir untuk membuat sebuah baju seragam dengan **nama saya** tertulis di bagian dadanya. Saya tidak ingin gugur di medan perang tanpa diketahui siapa diri saya. Saya tidak ingin menjadi seorang pahlawan tak dikenal. **Rugi, dong**, sudah susah-susah berjuang dan gugur pula! Begitulah naif dan pamrihnya impian seorang anak kecil. ☺

Seiring bertambahnya usia dan wawasan, mata saya mulai terbuka perlahan-lahan pada **pengertian yang lebih luas**. Gelar atau sebutan pahlawan, ternyata, tidak hanya layak dan pantas untuk para pejuang di bidang militer. Setiap orang yang **berjuang dengan tulus ikhlas** penuh dedikasi di bidang kehidupannya masing-masing juga layak disebut pahlawan. **Pahlawan lapangan hijau** untuk para atlet yang mengharumkan nama bangsa, **pahlawan tanpa tanda jasa** (dulunya) untuk para guru dan pendidik, **pahlawan devisa** untuk para TKI, **pahlawan lingkungan** bagi para pelestari alam, dan banyak sebutan lainnya.

Pahlawan tidak harus orang-orang hebat dengan kemampuan luar biasa seperti **Superhero**. Pahlawan seringkali justru hanyalah **orang-orang biasa** yang kebetulan berada pada suatu situasi tertentu dan dia, karena

**kepeduliannya**, merasa terpanggil untuk menyingsingkan lengan baju mengulurkan tangan merengkuh mereka yang harus direngkuh, memeluk yang perlu dipeluk dan **membawakan cahaya** kepada yang sedang tersesat dalam kegelapan. Pahlawan adalah dia yang peduli untuk menjadi **obat** bagi yang sakit, **makanan** bagi yang lapar, **suaka** bagi yang dalam ketakutan, **embun** bagi yang murka, dan **bahtera** bagi yang ingin menyeberang\*.

Orang-orang seperti **Haji Bambang** di Kuta yang mengkoordinasikan penyelamatan para korban Bom Bali 2002, atau **Mas Endang** yang menyelamatkan 2 orang gadis Jepang dari bahaya kematian akibat tenggelam, juga **Dr. Ni Luh Kartini** yang memperjuangkan nasib petani dan pertanian organik, adalah orang-orang biasa tetapi dengan **hati yang dipenuhi kepedulian terhadap sesama dan lingkungannya**. Masih ada sederetan panjang pahlawan-pahlawan yang “orang biasa”. Kita bisa membaca kisah-kisah mereka yang—salah satunya—biasa ditampilkan di halaman belakang dari koran utama Kompas.

Jelaslah bagi saya kini, siapa pun yang **memiliki kepedulian dan mewujudkannya menjadi tindakan nyata**, mereka itu pantas disebut pahlawan. Selama masih ada orang-orang yang peduli, yang masih memiliki keberanian untuk mewujudkannya menjadi nyata, kita tidak akan kekurangan pahlawan.

Sesungguhnya, kehidupan kita ini disusun dari **sebatu-demi-sebatu bata pengorbanan** dari pahlawan-pahlawan yang tak terlihat, yang tak terbilang.

250809

\* Dari lirik lagu Bodhicitta

### **Bunga kenanga**

bunga kenanga  
bawa sejuta kenangan  
dari masa yang lalu  
saat di mana dunia lebih ramah  
kehidupan pun terasa sederhana

saat purnama  
dan kita duduk di bawahnya  
menatap bulan yang indah  
menikmati semilir angin

tanpa perlu berkata-kata  
hati kita telah saling berkata  
tanpa perlu diciptakan  
kemesraan hadir dengan sendirinya

060300

## Bentang Langit

Rasa **haru** menyergap hatiku dari **ketinggian** ini, ketika pesawatku mulai mengarungi lautan awan. Aku memandang ke bawah, kepada **pulau** yang tanahnya selama ini menyokongku dan airnya menghapus dahagaku. Pulau yang indah dan mungil, tetapi yang cukup besar untuk menyediakan tempat bagi jutaan kehidupan itu makin lama makin tampak mengecil. Dan akhirnya, di sebuah titik, ia hanya tinggal **setitik kecil** di tengah lautan.

Di sekelilingku kini hanyalah **biru langit** yang tak berujung. Cemerlang dan berkilau memukau. Sesekali **awan** gemawan melintas bagai rombongan khafilah dengan bentuk-bentuknya yang memancing **daya imaji**.

Wahai, kemahaluasan **bentang langit**...

Dalam ketakjuban, tiba-tiba aku **tersadar**: betapa **kecilnya** diriku ini. Betapa **tak berartinya** aku bila dibandingkan dengan bintang langit yang tak terkira. Di manakah semua **kecengenganku** yang merasa sebagai **manusia paling malang sedunia** tatkala kerikil-kerikil kehidupan menghalangi jalanku? Di manakah semua rasa **bangga** dan **sombong** yang membuncah ruah ketika aku sedang menikmati manisnya pencapaian? Semuanya **sirna**, **tak sekuku pun berarti** di atas sini.

Dalam kemahaluasan bintang langit, aku hanyalah **sebutir debu**.

180707

## Sehat itu Murah\*

Tadi pagi saat saya coba menawarkan sari kurma kepada seorang pembeli yang datang ke toko, saya katakan kepadanya bahwa sari kurma bisa mencegah **pengeroposan tulang** (osteoporosis) pada orang dewasa. Si gadis cantik menjawab, "Saya masih muda."

"Justru," balas saya, "karena masih muda-lah kita harus mulai mencegahnya. Karena **sehat itu sebenarnya murah**, sakitlah yang mahal." Si gadis hanya tersenyum. Meskipun tidak tertarik membeli dagangan saya, bagi saya senyumnya tetap terasa manis (he-he-he...).

Tampaknya kita mulai melupakan bahwa kita punya satu ujaran bijak warisan dari nenek moyang kita: **lebih baik mencegah daripada mengobati**.

Ada kesalahkaprahan yang menganggap sehat itu mahal. Makanya sadar atau tidak, kita maklumi bila produk-produk kesehatan seperti suplemen dan vitamin bila semakin mahal harganya berarti semakin bagus. Padahal, jika kita lihat lebih dekat, sesungguhnya untuk menjadi sehat tidaklah mahal. Kuncinya kembali kepada ujaran bijak itu: cegahlah, daripada mengobati. Dan pencegahan itu tidak harus menguras modal yang besar, tetapi hanya perlu mengembangkan **kebiasaan-kebiasaan yang baik**.

Saat usia muda seperti sekarang inilah saat terbaik untuk **menabung modal sehat** demi masa tua yang lebih terjamin. Jika untuk urusan keuangan kita siap menabung **dana pensiun**, mengapa untuk urusan kesehatan yang lebih berarti daripada materi apa pun kita sering lupa menabung sedari dini? Jangan terlena oleh kemudahan itu dan lantas menyia-nyiakkan atau bahkan merusaknya dengan perilaku yang tak sehat.

Mulailah dari hal-hal sederhana seperti **mengunyah makanan** dengan baik. Kunyahlah makanan minimal **30 kali** setiap kali suap untuk jenis yang biasa, tapi untuk makanan keras paling tidak **50 kali**.

Wah, *cape deh!*

*Cape* sedikit demi kesehatan kan tidak ada apa-apanya, setuju? Karena dari mengunyah makanan dengan baik, apa yang masuk ke **USUS** kita akan menjadi **mudah dicerna** dan usus bekerja dengan lebih ringan. Jika kita **peduli** pada usus, membantu meringankan kerjanya, maka dia akan membalas kita dengan memberikan kita kesehatan yang baik. Tidak percaya? Asal tahu, dokter terkenal bernama **Hiromi Shinya MD** dalam buku sangat terkenal “Miracle Enzyme”, menulis bahwa **usus dan lambung** adalah **garis pertahanan pertama tubuh** dan **fondasi bagi kesehatan** kita!

Kurangi makan daging dan perbanyak **sayuran, kacang-kacangan** dan **buah-buahan**. Jika mampu, jadilah seorang vegetarian. Beberapa orang percaya daging membuat kita kuat dan bertubuh besar, jika hanya memakan sayuran dan buah kita akan lemah dan bertubuh kecil. Itu jelas salah, karena **gajah** si raksasa darat dan **kuda** si pelari tangguh adalah para **herbivora**. Dengan pengaturan menu yang baik dan bervariasi, sayuran dan jenis-jenis kacang-kacangan mampu menyediakan semua zat-zat gizi yang diperlukan tubuh kita.

Ketika **ginjal** masih berfungsi baik, pelihara dan sayangi dia baik-baik dengan minumlah air putih dalam jumlah yang cukup. Jangan tergoda memperlakukan minuman ringan atau lainnya yang sejenis itu, yang sering berteriak-teriak sebagai penghilang haus nomer 1, sebagai pengganti air minum kita. **Air putih yang baik dan sehat**, bagaimanapun, masih yang terbaik!

Semasih **jantung** sehat dan semangat memompakan darah, pedulilah kepadanya. Berolahraga teratur (tidak perlu di fitness centre mahal, di halaman rumah pun jadi), tidak merokok (rokok **sangat berbahaya** dan adalah **candu** yang **melanggar** sila ke-5 **Pancasila Buddhis**), dan jauhi gaya hidup yang hanya menghasilkan stress berat.

Demikian juga dengan bagian tubuh kita yang lainnya. Kita wajib memelihara dan memperlakukan mereka dengan baik dan pantas. Karena kita tidak berhak memiliki tubuh ini, tetapi hanya sekadar **hak guna** untuk memanfaatkannya sebagai kendaraan menuju tujuan hidup kita. Jika kita sembrono memakainya, sangat mungkin “pemiliknya” yang sejati akan langsung mencabut hak guna kita!



Mari Kita tabung **modal sehat** kita tatkala masih muda, supaya di senja hari kita petik hasilnya dengan menjalani **masa tua** dalam kesehatan dan kedamaian yang baik. Maka, meskipun kematian itu **tak terelakkan** bagi siapa pun yang pernah lahir, kita boleh berharap, ketika saat itu tiba, kita dapat pergi seperti seseorang yang **berangkat tidur** untuk selama-lamanya: begitu memejamkan mata, begitu pula napas berhenti.

Begitu tenang, tanpa sakit, tak menderita. **Betapa kematian yang indah!**

111109

\* Judul esai ini dipinjam dari judul sebuah buku karya Dr. Handrawan Nadesul

### **Kadang, Cinta Ada di Kakimu\***

Suatu ketika **Lao Tze** sang filsuf membolehkan seorang murid menemaninya berjalan-jalan di pegunungan. Ketika mereka sampai di suatu tempat yang amat indah pemandangannya, si murid berkata dengan penuh kekaguman, "**Betapa indahnya!**" Sejak saat itu, Lao Tze tak pernah lagi mengizinkan si murid menemaninya berjalan-jalan.

**Brian** adalah seorang kepala keluarga dari sebuah keluarga kecil yang terdiri dari seorang istri, dua orang anak, dan **Kevin** si anjing. Brian mengasahi mereka semua, sebagaimana istri dan anak-anaknya mencintai Brian. Tapi Brian **tak pernah mengatakan** bahwa dia mencintai istrinya, anak-anaknya. Toh begitu, anak-anak dan istrinya **tahu**, tanpa perlu kata-kata, bahwa Brian mengasahi mereka.

Tentang Kevin si anjing, dia sangat memuja Brian sampai-sampai Kevin menganggap Brian sebagai Tuhan. Kevin selalu berusaha menjadi yang pertama menyambut Brian saat dia pulang bekerja. Tapi Brian seringkali tak menggubris, kecuali jika dia **nyaris menginjak ekor** Kevin.

Sampai pada suatu hari ketika Brian sedang dalam pemulihan dari sakitnya, tiba-tiba saja segalanya berubah. Kevin mendapatkan **perhatian** dari Brian seperti yang selama ini dia angan-angankan. **Tanpa kata-kata**, hanya tindakan sederhana namun bermakna mendalam melampaui kata-kata terindah sekalipun, Brian menunjukkan kasihnya kepada Kevin. Dan Kevin tahu itu: **kata-kata tak diperlukan di sini.**

Apakah Brian pernah membaca Lao Tze?

Mungkin saja.

Selain ilustrasinya yang *keren* dengan gaya karikatural, sangat menarik membaca cerita dalam buku ini, mengingat penulisnya berasal dari suatu kebudayaan yang secara umum menghargai ungkapan-ungkapan seperti "**Aku cinta kamu**" atau "**Aku menyayangimu**" sebagai cara menunjukkan **rasa kasih** kepada yang lainnya. Hal ini berbeda dalam **kebudayaan Asia** yang

lebih mengutamakan **isyarat tubuh dan tindakan** untuk mengungkapkan perasaan ketimbang kata-kata.

Kata-kata memiliki **keterbatasan**, baik dalam makna apalagi bunyi. Kata-kata tak selamanya mampu menggambarkan sesuatu dengan seutuhnya, setepat-tepatnya. Dan dalam situasi-situasi tertentu, kata-kata justru akan merusak, mendangkalkan apa yang sedang kita alami, rasakan, dan saksikan. Seperti ketika kita larut dalam **keheningan kontemplatif**, jika mendadak muncul kata-kata dalam hati maupun luar hati yang berseru “Hening!, saat itu juga keheheningan akan pergi tanpa pamit.

Kadang, cinta ada di kakimu. Dan seringkali, **cinta tak harus diucapkan dengan kata-kata**. Saat hati telah tertaut rapat dalam **harmoni dan pengertian**, dengan sendirinya cinta akan terasa begitu kuat dan mendalam, tak terkatakan, tak terlukiskan....

291010

\* Diilhami oleh buku anak-anak berjudul “Kadang, Cinta Ada di Kakimu” (Sometimes Love Is Under Your Foot), karya Colin Thompson, Penerbit KidClassic Publication

### **Amarah**

hari-hari ini kulihat  
siluman pemangsa amarah\*  
sedang bersukacita  
tubuh buruk rupanya  
terus meraksasa melahap tandas  
setiap kutuk, caci, maki,  
setiap dendam, setiap benci

hari-hari ini kulihat  
kita saling mengutuki  
tuding telunjuk sana sini  
amarah membuncah ruah  
bikin bumi tambah gerah

hari-hari ini kusadari  
betapa kita masih jauh panggang dari api  
dengan kesadaran bahwa  
kekerasan tak pernah jadi jalan perdamaian

kutuklah musuhmu  
dan kita semue jadi terkutuk  
tudingkan jari telunjukmu  
dan empat jari lain menuding balik  
tumpahkan darah lawanmu  
dan kau lihat,  
darah kita sama merahnya!

040610

\* Siluman mengerikan nan jahat yang akan semakin besar dan

kuat manakala dia mendapatkan makanan dari setiap kemarahan, benci, dendam, dan kata-kata kasar dan kutuk yang kita lontarkan. Ceritanya ada dalam buku “Si Cacing dan Kotoran Kesayangannya” (Ajahn Brahm, Awareness Publications)

## **Kisah Paul si Gurita Peramal**

Masih ingat dengan **Paul si gurita peramal** yang pada beberapa bulan lalu—persisnya saat perhelatan **Piala Dunia** di Afrika Selatan, Juni sampai Juli 2010—menjadi **bintang media** karena kemampuannya meramalkan hasil pertandingan bola?

Paul adalah seekor gurita yang pada waktu itu baru berusia empat bulan, dan dia berasal dari **Italia** tapi tinggal di Akuarium Sea Life Oberhausen, **Jerman**. Dia ditemukan oleh Verena Bartsch, pelatih gurita di akuarium itu, di lautan Italia di Pulau Elba dekat Tuscany pada April lalu.

Pernyataan Bartsch ini tentu saja bertolak belakang dengan kabar yang beredar sebelumnya bahwa Paul lahir di Weymouth, **Inggris**, sebelum akhirnya dibawa ke Jerman.

Namun pernyataan Bartsch menimbulkan pertanyaan baru di berbagai kalangan. Jika memang benar Paul kini berusia empat bulan. Lalu siapakah gurita yang meramal saat **Euro 2008** lalu?

Terlepas dari kontroversi tentang riwayat Paul si gurita peramal, mari kita fokus pada pertanyaan yang cukup mengusik ini: mengapa Paul, sebagai seekor binatang yang meskipun disebutkan termasuk dalam spesies hewan cerdas, **mampu meramal** dengan begitu tepat hasil-hasil pertandingan pada Piala Dunia lalu?

Banyak jawaban yang diberikan seperti misalnya bahwa Paul sebagai binatang air **bisa mengindra getaran-getaran** “alam semesta” dan menerjemahkannya sebagai suatu ramalan. Lainnya mengatakan itu hanyalah sebuah **kebetulan**, dan bahkan beberapa dengan sinis menyebutkan semua itu telah **direkayasa** oleh pihak-pihak tertentu, bahwa binatang hanyalah binatang.

Bagi kita para Buddhis yang meyakini **tumibal lahir dan Hukum Karma**, hal-hal seperti ini tidaklah aneh. Karena para binatang dulunya—pada beberapa kehidupan lampau yang dekat atau jauh—bisa hidup sebagai **manusia** di alam manusia, dan karena kecenderungan-kecenderungan dari kehidupan lampau tidak hilang begitu saja pada kehidupan yang sekarang, maka sangat masuk akal jika beberapa binatang menunjukkan **sisi-sisi kemanusiaan**, yang dalam beberapa hal seringkali justru lebih menyentuh hati kita dan membuat kita merenung dengan malu: Apakah kita masih memiliki sisi kemanusiaan itu? Betapa, misalnya, seekor anjing bernama Hachiko\* mampu menunjukkan kesetiaan yang luar biasa kepada majikannya bahkan ketika sang majikan telah meninggal dunia pun.

Jadi, jika kemampuan Paul meramal bukanlah hasil suatu rekayasa, maka bisa jadi pada kehidupan lampau Paul sebagai manusia dia adalah orang yang punya

kemampuan meramal juga. Hanya saja, entah karena karma apa, saat ini dia terlahir di **alam binatang** sebagai **gurita**. Tapi kecenderungan atau bakat dari kehidupan lampayanya—sebagai peramal—tidak hilang begitu saja. Itulah mengapa dia akhirnya menjadi Paul si Gurita Peramal.

270810

\* Hachiko adalah seekor anjing yang dipungut dan dipelihara dengan penuh kasih sayang oleh seorang profesor. Kisah nyata ini terjadi di Jepang pada 1923-1935, dan telah diangkat ke layar lebar dalam film berjudul "Hachiko: A Dog's Story" dengan bintang utamanya Richard Gere.

## Tangan Buddha

Tangan Buddha adalah **tangan terindah** yang pernah kulihat. Bukan semata karena dalam sutta disebutkan betapa lentik dan lembut, bagaikan **kuntum Lotus** tangan-Nya.

Tetapi ia indah karena itulah tangan yang berkata, "**Jangan takut**" tatkala aku tercekam ngeri, dan tangan yang **menuntun** langkahku ketika aku meraba-raba dalam gelap. Itulah tangan yang **mengetuk lembut** pintu rumahku, **membangunkan** aku dari mimpi-mimpi. Tangan yang **merawat** si sakit, yang **menjinakkan** si sombong dan keras hati. Dan lebih dari segalanya, tangan Buddha **selalu memberi tak harap kembali**\*. Dan apa yang telah diberikan-Nya adalah yang **terbaik** atas dasar welas asih nirbatas.

Tangan Buddha telah mewariskan kepada kita **sekuntum Teratai** mulia. Meski yang telah diberikan-Nya hanya sekuntum dari tak terkira yang ada pada diri-Nya, dalam kuntum di telapak tangan-Nya itulah tersimpan **buah pencerahan, obat mujarab** bagi penderitaan kita, **jalan keluar** dari lingkaran lahir-mati yang tak habis-habisnya.

**Tangan Buddha** yang terindah pernah kulihat. Karena itulah tangan yang memancarkan **welas asih** tanpa syarat, **menunjukkan jalan** ke pantai seberang.

021010

\* Dari lagu Kasih Ibu: "Hanya memberi tak harap kembali, bagai sang surya menyinari dunia.."



### **Cerita Meditasi**

Pada sekitar 10 atau 20 tahun lalu, jika kita ingin mencari informasi mengenai **meditasi**, kita akan mengalami betapa sulitnya menemukan petunjuk tentang **apa dan bagaimana** bermeditasi. Sekarang? Wow... silakan *googling* dan nikmati luapan informasi tentang meditasi yang disediakan dalam pelbagai macam nama, bentuk dan **rasa!**

Saya mulai mengenal kata meditasi dari buku-buku **Dhamma** yang saya baca ketika saya masih duduk di bangku SMK (d/h STM) dulu. Karena masih asing, meditasi terasa begitu jauh dan tak terjangkau, dan ada prasangka buruk yang melingkupinya.

Sebagai contoh, ketika tahu saya tertarik untuk **mencari tahu** lebih banyak tentang meditasi, salah seorang **kerabat** memperingati saya bahwa meditasi itu bisa membuat orang jadi **gila**. Untuk menegaskan keyakinannya, dia menunjukkan bukti salah seorang adik iparnya yang menjadi gila karena, menurutnya, bermeditasi.

Ternyata, anggapan salah seperti itu tidak hanya milik kerabat saya seorang.

Dalam bukunya, **Don't Worry Be Healthy** (Karaniya), **Dr. Phang Cheng Kar** menceritakan tentang adanya anggapan keliru di kalangan Buddhis bahwa meditasi itu bisa membuat orang menjadi gila. Lebih jauh, beliau menjelaskan mengapa bisa terjadi anggapan seperti itu dan mengapa anggapan itu **sangat keliru**. Jelas saja keliru, karena ternyata kasus-kasus yang disangka **kegilaan akibat meditasi** sesungguhnya disebabkan oleh praktisi itu sendiri sudah mengalami gangguan jiwa sebelum dia berlatih meditasi. Jadi bukan meditasi yang menyebabkan kegilaan itu. Dalam kata-kata Ajahn Brahm: **justeru kalau kita tidak bermeditasilah kita bisa menjadi gila**, he-he-he....

*Ngomong-ngomong* soal **Ajahn Brahm**, memang sudah menjadi ciri khasnya dalam setiap lontaran humor selalu terkandung suatu pesan moral yang tidak main-main. Tidak terkecuali yang tersebut di atas tadi. Sudah banyak **bukti** yang menyatakan bahwa orang-orang yang **berlatih meditasi** menjadi **lebih bahagia, lebih waras**, dan tentu saja, **lebih sukses**. Meditasi juga membuat kita menjadi **lebih peka, lebih penuh pengertian** dan **lebih bisa berempati**. Bila manfaat meditasi dideretkan di sini akan menjadi panjaaaaaaannngg! Tidak percaya? Cobalah sendiri, he-he-he...

Tetapi tentu saja, seperti halnya segala sesuatu di dunia, manfaat meditasi pun memerlukan **proses**. Untuk meraih dan menikmati manfaat-manfaat tersebut kita tidak bisa berharap secara **sim salabim** dengan satu kali sesi meditasi duduk 5 menit kita sudah bisa menjadi pribadi yang tercerahkan, bahagia, sehat, waras. Meditasi memerlukan latihan yang **sinambung, tekun** dan **pantang menyerah**. Sama seperti seseorang yang melatih otot-ototnya dengan secara rutin melakukan **olah otot**, meditasi pun juga begitu: semakin kita rajin berlatih dan terus berlatih, semakin hari "**otot-otot**" **kesadaran** kita akan semakin terbentuk. Dan semakin terbentuk "**otot-otot**" kesadaran kita, semakin kita merasakan manfaat-manfaat nyata dari meditasi.

Tidak percaya?

Ehipassiko, deh! *Gitu aja kok repot\**, he-he-he...

040310

\* Gus, minta ijin pinjam ya...

## **Mengasihi Sang Guru**

Ketika waktunya semakin dekat untuk meninggalkan kehidupan-Nya yang terakhir ini, **Sang Guru** meminta disiapkan sebuah pembaringan di antara **dua Pohon Sala kembar** di **Kusinara**, kota kecil yang dipilih-Nya untuk perjalanan terakhir ini.

Di luar musimnya, pohon-pohon itu serentak **memekarkan bunga** yang menyirami tubuh Sang Guru yang berbaring di bawahnya. Di udara terdengar suara musik surgawi, dan serbuk harum dari surga menyebar bersama angin.

Menyaksikan peristiwa itu, Sang Guru berkata kepada para siswa bahwa bukan seperti itu **cara menghormat** Tathagata. **Bukan puja** dan **pujian**, juga **bukan kemegahan** dan **kebesaran** yang pantas dipersembahkan kepada Sang Guru sebagai bentuk penghormatan tertinggi. Melainkan, bila setiap siswa awam maupun monastik dengan **giat dan bersemangat** mengikuti setiap petunjuk yang telah dibabarkan Sang Guru, **meraih tujuan** yang seharusnya diraih, **menyelesaikan** hal yang seharusnya diselesaikan, itulah penghormatan tertinggi bagi Sang Guru.

Kita lihat, dari sebuah **fragmen** dalam perjalanan hidup-Nya itu, Sang Guru telah menegaskan pada kita bagaimana kita seharusnya menghormati-Nya.

Bagi Sang Guru, pemujaan luar tidak sepenting **daya upaya** yang sungguh-sungguh dan **pantang menyerah** untuk menggapai **Pantai Seberang**, kebebasan sejati yang telah Beliau tunjukkan jalannya kepada kita. Sang Guru mampu menemukan **Sang Jalan** dan tercerahkan sempurna berkat perjuangan yang amat sangat lama nan tak terperikan beratnya, jadi sudah sewajarnya kita menghargai jerih payah-Nya dengan berusaha sebaik-baik mampu kita menapaki Sang Jalan sehingga pada akhirnya kita tiba pada tujuan yang sama dengan yang telah Beliau raih. Dan itulah **bakti terbesar** kita pada Guru kita, rasa terima kasih yang paling pantas atas jasa-jasa-Nya kepada kita.

Sang Guru tak menuntut kita membangun **patung** diri-Nya yang megah menjulang tinggi. Alih-alih, Beliau ingin kita bersikap **rendah hati**, **sederhana** dan **ramah** pada setiap makhluk.

Sang Guru tak memerlukan **wihara mewah** berlapis emas bertahta permata nan kemilau, yang puncak-puncak stupanya menjulang tinggi ke langit. Karena kemewahan seperti itulah yang Beliau tinggalkan demi kebebasan sejati yang tak ternilai. Alih-alih, Beliau ingin kita membangun **wihara dalam diri kita**, sebuah pernaungan sejati yang tak tergoyahkan, yang fondasinya adalah **moralitas**; tiang penyangganya adalah **samadhi**; puncak-puncaknya ialah **kebijaksanaan**,

Sang Guru ingin kita semua, para makhluk hidup, **bahagia**. Bebas dari **rasa sakit** dan **mara bahaya**, bebas dari **penderitaan batin**, bebas dari **penderitaan jasmani**, dan dapat menjalankan kehidupan kita dengan bahagia. Dengan kata lain, atas dasar welas asih-Nya, Beliau ingin kita meraih **kebahagiaan tanpa tapi** seperti yang telah Beliau dan para murid suci-Nya raih. Karena peraihian kebahagiaan tanpa tapi itulah satu-satunya **solusi mutlak** bagi penderitaan kita. Dan ketika kita bertekad menapaki Sang Jalan, saat pada akhirnya kita meraih tujuan sejati, itulah ungkapan kasih kita yang paling pantas atas **segala-galanya** yang telah Beliau berikan.

260510

### **Daun Singsapa**

**Buddha** merengkuh segenggaman **Daun Simsapa**, dan bertanya kepada siswa-siswa-Nya: manakah yang lebih banyak, daun di genggam tangan-Nya ataukah dedaunan yang ada di **seluruh hutan**?

Kita **tidak memerlukan seluruh pengetahuan** yang mungkin kita ketahui untuk dapat **meraih buah pencerahan**. Sedikit **Dharma**, sebaít pun sudah cukup jika kita **sungguh-sungguh terilhami** dan benar-benar **mempraktikkannya**.

Di masa kini, ada begitu banyak ajaran dari pelbagai **guru**. Guru yang satu mengajarkan metode ini, yang lain mengajarkan metode itu, dan semuanya mengklaim jalan mereka hanya menuju pada satu titik pembebasan. Mungkin benar semuanya benar. Tetapi menurut saya, jika kita **terlalu banyak mempelajari Dhamma namun kurang dalam mempraktikkannya**, kita bisa **mabuk** karenanya.

Dan **orang mabuk** tidak akan pernah sampai ke tujuannya.

190208

### **Guru Karma**

Hukum karma bisa diperumpamakan dalam beberapa cara. Perumpamaan paling umum dikenal mungkin adalah hukum karma sebagai **polisi** yang **mengawasi** setiap tindakan pikiran, tubuh dan perkataan kita. Tak ada tempat di dunia ini yang dapat bebas dari pengawasan hukum karma. **Tidak di langit, tidak di bumi, di kedalaman lautan atau di puncak-puncak gunung terpencil seorang pelaku kejahatan dapat melarikan diri dari akibat perbuatan jahatnya**. Tidak seperti polisi duniawi yang masih mungkin disuap atau dikelabui, polisi karma tak mempan di suap, tak terkelabui, mahadahsyat jangkauannya yang bahkan tak terbatas dalam kehidupan ini saja, tapi berlanjut terus ke kehidupan-kehidupan mendatang.

Hukum karma juga bisa diandaikan sebagai **hakim** tiada duanya. Keputusannya mutlak, mahaadil, dan tanpa basa-basi, namun tetap luwes memberi kesempatan perbaikan bagi mereka yang berkemauan mengembangkan diri. Siapa pun yang **berbuat baik** pasti akan mendapatkan **buah yang manis**, dan sebaliknya **pembuat kejahatan** mendapatkan **hasil yang buruk** setimpal dengan kejahatannya, cepat atau lambat tapi pasti. Tidak seperti takdir yang sekali tersurat selamanya tak terubahkan, hakim karma luwes dan pemaaf. "Hukuman" yang dijatuhkannya bukanlah vonis abadi. Penjahat tak selamanya menjadi penjahat, penghuni neraka pun punya kesempatan bertobat memperbaiki dirinya dan terbang menuju alam yang lebih baik.

Selain dua tersebut di atas, hukum karma juga dapat diumpamakan sebagai **guru**. Ketika kita memetik buah yang buruk dalam bentuk **penderitaan**, misalnya **ditipu orang**, pada saat itu hukum karma bertindak sebagai guru yang mengajarkan kita **beginilah rasanya buah busuk dari perbuatan jahat, beginilah rasanya ditipu orang**. Kita yang mampu menyadari dan memetik pelajaran ini akan memperoleh sebuah kebijaksanaan: kita akan menjadi lebih berhati-hati dalam bertindak karena kita tak ingin kelak akan memetik buah menyakitkan dari tindakan yang keliru.

Demikian juga sebaliknya. Saat memetik buah manis dalam bentuk **kebahagiaan** seperti ketika mendapat **durian runtuh**, pada saat itu



hukum karma bertindak sebagai guru yang mengajarkan kita **beginilah rasanya buah manis dari perbuatan baik, beginilah rasanya mendapatkan rejeki *nomplok***. Pengajaran yang mampu kita petik itu membuat kita akan terpacu untuk semakin giat dalam kebajikan dan tak malas bermurah hati kepada mereka yang memerlukan.

Sebagai polisi, hukum karma mengingatkan kita bahwa sama sekali tak ada kemungkinan untuk bersembunyi dari akibat perbuatan buruk kita, dan bahwa selalu ada “**yang mengetahui**” apa pun yang kita perbuat. Sebagai hakim, karma memberikan kepastian hukum: pelaku kebajikan pasti mendapatkan buah manis dan pelaku kejahatan harus memetik buah busuk, cepat atau lambat tapi pasti. Dan sebagai guru, hukum karma mengajarkan kita untuk menghentikan segala kejahatan karena hasilnya hanyalah penderitaan, dan untuk memupuk segala kebajikan yang pasti membawa kebahagiaan kepada kita.

171210

Untuk Dedi, terima kasih atas percakapan yang inspiratif!

## **Syukur Sejati**

Bila kita berbicara tentang **rasa syukur** dan bagaimana cara mempraktikkannya, kita dapat mengenali adanya suatu **pola umum** yang sudah dianggap lazim. Pola itu adalah memunculkan rasa syukur melalui **membandingkan** keadaan diri kita dengan mereka yang lebih susah atau buruk keadaannya.

Sudah beberapa kali saya mendapatkan posting atau email presentasi yang bertemakan rasa syukur. Dalam posting atau presentasi seperti itu selalu termuat **satu alur kisah** yang sama: di satu sisi ditampilkan gambar dari kehidupan **dunia modern dengan segala kenyamanannya**, sementara sisi lainnya pada bidang yang sama atau yang berurutan, kita disuguhi **gambaran-gambaran memprihatinkan dari kelaparan, kesengsaraan**, dan segala macam hal buruk yang bagi orang-orang dunia modern nan beruntung bisa jadi akan terasa bagai gambaran **neraka di bumi**. Ditambah dengan kalimat narasi singkat pada bagian bawah setiap gambar, presentasi itu berharap bisa menggugah kesadaran syukur kita. Dan memang, rasanya, bagi sebagian besar orang tujuan itu bisa tercapai.

Meskipun begitu, saya pribadi merasakan ada sesuatu yang **kurang benar** di sini.

Tentu, saya setuju bahwa kita patut mengembangkan rasa syukur dan kecukupan hati atas apa pun yang kita miliki kini dalam kehidupan keseharian kita. Karena memang kenyataannya di dunia ada orang-orang yang keadaannya, dengan memakai **standar tertentu**, mungkin kita nilai lebih buruk daripada keadaan kita. Ada banyak penderitaan yang lebih besar daripada sekadar **putus cinta**, misalnya, atau daripada sekadar harapan yang tak kesampaian. Tapi di sisi lain, tidakkah perbandingan seperti itu menempatkan mereka—yang kita nilai atau anggap lebih buruk keadaannya itu—sebagai semacam “**obyek penderitaan**” demi memungkinkan kita membangkitkan

rasa syukur atas kehidupan kita sendiri? Tidakkah bahwa cara seperti ini adalah pembangkitkan rasa syukur yang **artifisial, buatan, palsu**, yang bukan berasal dari **kesadaran dan atas dasar pengetahuan sejati** bahwa kehidupan, apa pun keadaannya dan bagaimanapun rupanya terlepas dari ada atau tidak orang-orang yang kita anggap sebagai “kurang beruntung”, adalah **patut disyukuri** karena keberhargaannya, karena kita masih bisa menjalankannya, karena kita masih sehat, dan karena kita masih mempunyai kesempatan untuk mengembangkan diri.

**Cukup!** Berhenti di sini!

Jangan melanjutkan dengan membandingkan “..sementara orang lain tidak bisa lagi menjalaninya dan tidak memiliki kesehatan yang baik...” **Jangan menggantungkan diri pada orang lain!** Jangan jadikan orang lain sebagai “obyek penderitaan” demi memperoleh rasa syukur!

**Percayalah pada diri sendiri** bahwa diri kita dapat membangkitkan rasa syukur semata-mata dari **merenungkan dan sungguh-sungguh menghargai** apa yang telah kita miliki kini. Fokuslah merenung, dan rasakan saat rasa itu mulai mekar, membuncah, terasa **hangat di dada**, maka setelahnya kita bisa membagi rasa itu dengan **memancarkannya** kepada, pertama-tama, orang-orang yang terdekat dengan kita, berharap semoga mereka pun dapat **bersyukur juga dan bahagia**. Lalu dari sana kita meluaskannya ke seluruh penjuru dunia, kepada makhluk-makhluk yang tampak maupun tak nampak, yang ada di alam ini maupun alam lainnya....tanpa batas, tanpa diskriminasi, tanpa menganggap mereka sebagai “lebih kurang beruntung daripada kita”...tanpa suatu rasa kesedihan dan kasihan, serta keangkuhan halus yang menganggap diri lebih beruntung.

010111

## **Ibu**

ibu seperti bumi  
sabar menanggung, besar mengasihi  
seperti lautan  
ibu selalu siap membuka pintu hatinya  
betapa pun mungkin kita  
telah mengabaikannya

ibuku, ibumu  
ibu dari segenap semesta  
yang bajik, penuh sayang  
apa pun yang terjadi  
ibu tak hiraukan dirinya  
tak putus curahkan cinta  
kepada kita  
permata istimewa dalam hatinya

kepada ibu  
kita bisa belajar tentang kasih sejati  
yang tulus, tanpa syarat

dan bagaimana memiliki  
sebuah hati selapang samudra raya

221210

### **Tak Ada yang Layak untuk dilekati**

Ketika dunia menggoda dengan segala **daya tarik duniawinya**,  
menggedor-gedor **pintu hasratku** untuk mencoba mencicipi tawarannya, aku  
bertanya-tanya dalam hati: apakah yang **tidak dimiliki Pangeran**  
**Siddhartha** dari semua yang ditawarkan oleh dunia kepadaku?

Jika Ia yang Agung itu **memiliki segalanya** dan lebih lagi, namun kemudian  
meninggalkan semua kesayangannya itu **tanpa penyesalan sedikit**  
**pun, tanpa menoleh ke belakang**, lalu mengapa aku yang hina ini  
begitu berhasrat mencicipi tawaran dunia yang tak seberapa ini?

Mengapa aku begitu melekat, **demikian erat menggenggam?**

**Guru** telah menunjukkan padaku, melalui teladan-Nya yang tanpa tanding,  
**tidak ada sesuatu pun yang berharga untuk dilekati**. Dan yang  
terpenting, Guru telah mengajarkan padaku bahwa **aku bisa dan pasti**  
**bisa** mengikuti jejak-Nya meraih kedamaian dan kebebasan sejati, jika saja aku  
bersedia melangkah dan tak gentar bangkit kembali saat tersungkur.

Guru, di sini murid-Mu, mencoba melangkah. Dan semoga aku **tabah** sampai  
akhir.

Sebab, tak ada sesuatu pun yang layak dilekati.

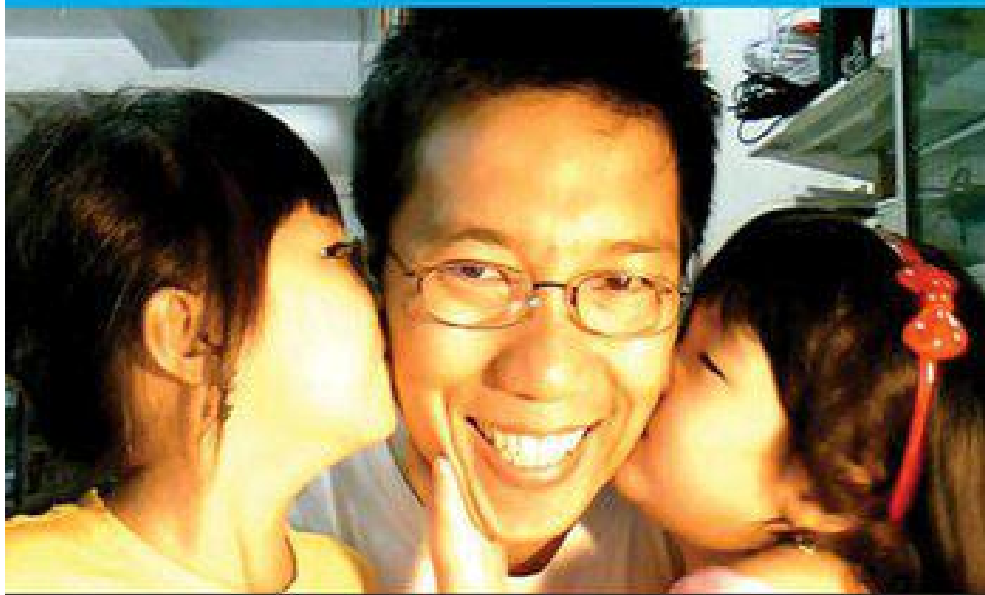
210208

## PROFIL PENULIS



Chuang lahir pada tahun 1976 di Denpasar, Bali. Menamatkan pendidikan mulai TK hingga SMK (dulunya STM) di Denpasar, Bali, pada tahun 1994 Chuang melanjutkan pendidikan D3 di STIKI (Sekolah Tinggi Informatika dan Komputer Indonesia) Malang, Jatim. Setamat dari sana Chuang kembali ke Bali dan kini memiliki bisnis penjualan spare part dan aksesoris elektronik di Sanur. Pekerjaan sampingannya adalah menjadi penerjemah buku-buku Dharma dan penulis. Beberapa karya terjemahannya sudah diterbitkan, antara

lain Si Cacing dan Kotoran Kesayangannya (Ajahn Brahm, Awareness Publications), Lingkaran Keindahan (Master Cheng Yen, PT Elex Media Komputindo), Ilustrasi Sutra Hati (Tsai Chih Chung, PT Elex Media Komputindo). Beberapa karya tulisnya adalah Trio RaTaNa – bidadari (novel, Karaniya), Senyum, dong! Dunia Belum Kiamat Iho (kumpulan esai, DPI 2, Yayasan Ehipassiko), dan Berbuat Baik Itu Mudah (panduan, DPI 5, Yayasan Ehipassiko). Selain berkarya dalam bidang tulis menulis, Chuang juga menjadi pemenang pertama dalam lomba Cipta Mainan Anak Buddhis yang diadakan oleh Buddhayana Indonesia pada tahun 2009. Hasil karyanya berupa mainan bernama “Jalan Dharma” mungkin, saat buku ini Anda baca, sudah bisa Anda peroleh di pasaran. Chuang melewatkan waktu luangnya dengan aktif di jejaring sosial facebook, selain menggemari nonton film, berolahraga, mendengarkan musik, membaca, dan tentu saja menulis. Chuang bisa dihubungi melalui [www.facebook.com/chuang.bali](http://www.facebook.com/chuang.bali) atau [chuang.bali@gmail.com](mailto:chuang.bali@gmail.com)



Adakah rumus untuk menjadi bahagia? Bagaimana kebiasaan menggambar bebek ternyata berkaitan dengan meditasi? Apa yang harus dilakukan jika seseorang memanggil kita Pak Ogah? Kita bisa menemukan kisah-kisah itu di dalam buku ini beserta kisah-kisah lainnya yang akan membuat kita tersenyum, mungkin tertawa, dan terutamanya... merenung.

Buku "Bajik+Bijak=Bahagia" ini adalah kumpulan esai yang konsepnya mirip dengan buku sebelumnya dari penulis yang sama: "Senyum, Dong! Dunia Belum Kiamat Lho". Tetap dengan ciri khasnya berupa kisah-kisah yang diambil dari keseharian hidup, dengan nilai-nilai Dharma sebagai pesan yang ingin disampaikan sebagai bahan renungan, buku ini juga dihiasi dengan beberapa puisi untuk memberi warna yang berbeda pada setiap lembar halamannya. Melalui kisah dan puisi, kita akan mendapatkan sesuatu untuk direnungi, dan semoga kita semua bisa menjadi Bajik+Bijak=Bahagia!

